

鯖のソテー 黒酢あん

エネルギー

344kcal

タンパク質

19.7g

脂質

16.0g

塩分

2.1g

材 料	1人分 (g)	4人分	
鯖(三枚おろし)	80	320	
塩 こしょう	少々	少々	
薄力粉	8	大さじ4	
A	黒酢	25	
	水	13	
	砂糖	8	大さじ3 1/2
	しょうゆ	9	大さじ2
片栗粉	2.5	大さじ1	
れんこん	50	200	
小松菜	50	200	
しょうが	4	1片	
赤唐辛子	0.5	1本	
油	6	大さじ2	

トクキッキメモ



黒酢を使うことで
味にこくが出ます。

揚げ魚のレモン風味

エネルギー

191kcal

タンパク質

14.2g

脂質

6.4g

塩分

1.4g

材 料	1人分 (g)	4人分	
白身魚	70	280	
塩 こしょう	少々	少々	
A	片栗粉	4	大さじ1 1/2
	小麦粉	4	大さじ2
揚げ油	適宜	適宜	
砂糖	4	大さじ2	
	しょうゆ	5	大さじ1
レモン汁	5	大さじ1 1/3	
ブロッコリー	25	100	
パイナップル(缶)	30	120	

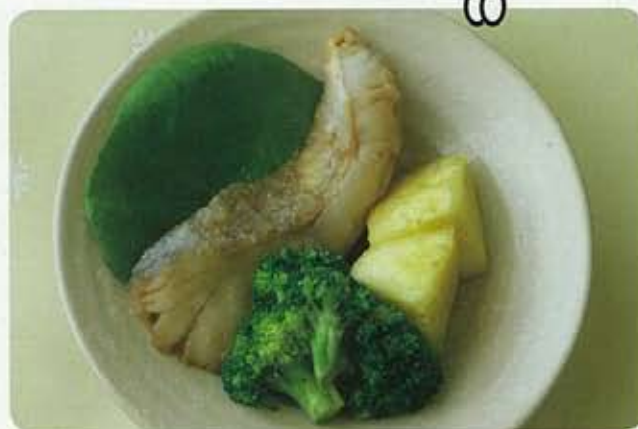
トクキッキメモ

魚はカレイやタラなど旬の白身魚を
用いると、さっぱりとした味で
召し上がれます。



◆作り方

- 鯖は骨をとり、2cm幅に切る。塩、こしょう、薄力粉をまぶす。
- れんこんは皮をむき、5mm位の小口切りにする。水につけてアクを抜いてからゆで、ざるにあげ水気を切っておく。
小松菜は4cm位に切る。塩、ごま油(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ざるにあげ水気を切っておく。
- Aの黒酢あんの調味料を合わせておく。
- フライパンに油の1/2を熱し、①を皮から焼き、いったん取り出す。
フライパンに残りの油、みじん切りにしたしょうが、小口切りにした赤唐辛子を入れ、中火で香りを出し、②をさっと炒め、③の合わせ調味料を加える。
- 鯖を戻し、さっと混ぜる。
- 器に盛り付ける。



◆作り方

- 砂糖、しょうゆを軽く煮立て、レモン汁を加えて火を止める。
- 白身魚に軽く塩、こしょうをして、Aをまぶし、油で揚げる。
- ②の揚げた魚全体に①のたれをからめ、器に盛る。
ゆでたブロッコリーと一口大に切ったパイナップルを付け合わせる。

鰹のピカタトマトソース

エネルギー

229kcal

タンパク質

20.8g

脂質

11.2g

塩分

1.3g

材 料	1人分 (g)	4人分
鰹	70	280
塩 こしょう	少々	少々
薄力粉	4	大さじ2
卵	20	2個
パルメザンチーズ	3	12
ニンニク	3	1片
玉ねぎ	30	120
トマト	30	120
オリーブ油	3	大さじ3/4
塩 こしょう	少々	少々
バター	3	大さじ3/4
白ワイン	4	大さじ1
パセリ	少々	少々
ブロッコリー	25	100
もやし	20	80

トクキッキメモ

さっぱりとしたトマト味で、魚だけでなく肉にもあうソースです。

越後もち豚のしょうが焼き

エネルギー

302kcal

タンパク質

22.6g

脂質

15.0g

塩分

1.9g

材 料	1人分 (g)	4人分
豚ロースうす切り肉 (越後もちぶた)	100	400
塩	0.5	小さじ1/3
こしょう	少々	少々
油	3	大さじ1
A		
しょうゆ	6	大さじ1 1/3
おろししょうが	5	20
みりん	5	大さじ1
酒	5	大さじ1 1/3
じゃが芋	50	200
人 参	30	120
塩	少々	少々
パセリ	少々	少々

トクキッキメモ

越後もち豚…その名の通りつきたてのおもちのような弾力と歯切れのよい柔らかさが特徴です。



◆作り方

- ①鰹は三枚におろし、塩、こしょうをし、薄力粉を薄くまぶす。
- ②卵とパルメザンチーズを混ぜた卵液を作り、①にまんべんなく付ける。
- ③ニンニク、玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ④③をオリーブ油で炒め、塩、こしょうで味を調えてトマトソースを作る。
- ⑤フライパンにバターを入れ、②の鰹を入れて表面を焼き白ワインを加えて火を通す。
- ⑥⑤を器に盛り、④のトマトソースをかけてみじん切りにしたパセリを散らし、ゆでたブロッコリーともやしを付け合せる。



◆作り方

- ①豚肉に塩・こしょうをして油で焼く。
- ②Aを合わせ、肉にからめて火を止める。
- ③じゃが芋は一口大に切り、粉ふき芋にする。人参は5mm位の棒状に切り、ゆでる。それぞれ塩を少々ふる。
- ④皿に②③を盛りパセリを添える。

ゆで豚のごまみそかけ

エネルギー

356kcal

タンパク質

22.7g

脂質

18.9g

塩分

1.7g

材 料	1人分 (g)	4人分
豚もも肉うす切り	100	400
片栗粉	10	大さじ4
A	酒	大さじ1 1/3
	味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	みりん	小さじ2
	おろしニンニク	少々
	油	大さじ2 1/3
	水	大さじ2 2/3
	片栗粉	小さじ1
	白いりごま	大さじ1
キャベツ	40	160
青じそ	2	4枚

トクキキメモ

豚肉にはビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的。
ごま味噌だれの中に、ニンニクも使用しているので
スタミナアップ効果もあります。



◆作り方

- ①豚肉に片栗粉をまぶし、熱湯でゆでて冷ます。
- ②Aを混ぜ合わせて加熱をして、ごま味噌だれを作る。
- ③キャベツはざく切りにし、ゆでる。
- ④皿にキャベツを盛り、①をのせたれをかけ、青じそのせん切りを散らす。



鶏肉のアーモンド揚げ

エネルギー

468kcal

タンパク質

19.4g

脂質

30.3g

塩分

0.5g

材 料	1人分 (g)	4人分
鶏もも肉(皮付き)	80	320
しょうゆ	2	大さじ1/2
	酒	小さじ1 1/2
卵	5	1/2個
薄力粉	20	80
水	20	80
パン粉	10	1/2カップ
スライスアーモンド	10	40
揚げ油	適宜	適宜
キャベツ	30	120
トマト	40	160
かいわれ大根	5	20
レモン	10	1/2個

トクキキメモ

スライスアーモンドの代わりに、
ごまやコーンフレークなどでも、
おいしくいただけます。



◆作り方

- ①鶏もも肉はそぎ切りにして下味を付ける。
- ②卵・小麦粉・水を混ぜて衣を作る。
- ③スライスアーモンドは軽くたたいて、パン粉と混ぜる。
- ④①の鶏もも肉に②・③の順に衣を付け、170℃位に熱した油でカリッと揚げる。
- ⑤キャベツはせん切り、トマト・レモンはくし切りにする。
- ⑥皿に④と⑤を盛り、かいわれ大根を添える。

鶏唐揚げ梅風味 野菜あんかけ

エネルギー

284kcal

タンパク質

14.2g

脂質

19.3g

塩分

2.9g

材 料	1人分 (g)	4人分
鶏もも肉(皮付き)	80	320
梅干し	10	40
酒	2	小さじ1 1/2
片栗粉	5	大さじ2
揚げ油	適宜	適宜
たけのこ(ゆで)	10	40
人 参	10	40
もやし	10	40
乾しいたけ	2	8
だし汁	30	120
しょうゆ	2	大さじ1/2
塩	少々	少々
みりん	2	小さじ1 1/2
片栗粉	3	大さじ1

トクキッキメモ

鶏肉は梅干しともみ込むことで
柔らかさが増しさっぱりとした味で
食欲増進がはかれます。

鮭の菊花蒸し

エネルギー

154kcal

タンパク質

20.1g

脂質

3.3g

塩分

1.1g

材 料	1人分 (g)	4人分
生 鮭	80	320
か ぶ	50	200
菊(かきのもと)	15	60
卵 白	15	1個分
塩	少々	少々
しょうが汁	2	小さじ1 1/2
酒	5	大さじ1 1/3
だし汁	50	200
うす口しょうゆ	3	小さじ2
砂 糖	3	大さじ1 1/3
片栗粉	2	大さじ1

トクキッキメモ

魚は白身魚でもよく合います。
菊は、黄、紫など2種類使うと
色どりもきれいです。



◆作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②梅干しは種をとり、包丁でたたく。
- ③①に②と酒をもみこみ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④だし汁でせん切りにした野菜を煮て味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③の肉に④の野菜あんをかける。



◆作り方

- ①生鮭は、皮目に2本包丁目を入れ、塩、酒、しょうが汁をふりかけ下味をつける。
- ②皿に鮭を置き、蒸気の上上がった蒸し器で強火で7分間蒸す。
- ③かぶをすりおろし、軽く水気を切り、泡立てた卵白とかきのもとを混ぜ、塩少々を加える。
- ④九分どおり火の通った鮭のうえに③をたっぷりかけ、さらに2分間蒸す。
- ⑤調味料を鍋に入れ、沸騰させてとろりとしたあんを作る。
- ⑥④を盛り付け皿にそっと取り出し、あんをかける。

鮭の南蛮酢

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
226kcal	18.9g	11.4g	1.5g

材 料	1人分 (g)	4人分
鮭	80	320
塩 こしょう	少々	少々
片栗粉	3	大さじ1
揚げ油	適宜	適宜
人 参	15	60
玉ねぎ	20	80
ピーマン	15	60
セロリ	10	40
赤唐辛子	0.5	1本
「うすろしょうゆ	6	大さじ1 1/3
酢	5	大さじ1 1/3
砂糖	3	大さじ1 1/3

トクキキメモ

酢には骨を柔らかくする効果があるので骨ごと魚を食べることができ、カルシウム摂取できます。



◆作り方

- ①鮭は塩、こしょうし、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②野菜はせん切りにする。
- ③小口切りにした赤唐辛子、調味料を合わせて南蛮酢を作り、ひと煮立ちさせ、火を止めて②の野菜を加える。
- ④①の鮭を皿に盛り付け、③の南蛮酢を上からかける。



鮭のチーズサンドパン粉焼き

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
289kcal	23.9g	16.2g	1.0g

材 料	1人分 (g)	4人分
生 鮭	80	320
塩 こしょう	少々	少々
スライスチーズ	10	40
薄力粉	3	大さじ1 1/2
卵	15	1個
「パン粉	10	1/2カップ
「パセリ	1	4
油	適宜	適宜
サニーレタス	20	80
レモン	10	40

トクキキメモ

油を上からかけてオーブンで焼くと油の量が減り、カロリーダウンになります。



◆作り方

- ①鮭は骨を除いて2等分し、断面の中央に切り目を入れ、塩、こしょうする。
チーズを2等分し、鮭の切れ目にはさむ。
- ②パセリのみじん切りは水気を拭き、パン粉とよく混ぜる。
- ③①に薄力粉、溶いた卵、②の順につける。
- ④フライパンにサラダ油を1cmの高さまで入れて熱し、③を上下を返しながらきつね色になるまで焼き、油をよく切る。
- ⑤器に盛り、サニーレタス、くし型に切ったレモンを添える。

