

たれをからめて、こんがりと

さんまのかば焼き



材料(1人分/446kcal)

さんま(三枚おろし) …	1尾分
塩・酒 ……………	少々
小麦粉 ……………	小さじ1
サラダ油 ……………	小さじ2
A [しょうゆ ……………	大さじ2
酒 ……………	大さじ1
みりん ……………	大さじ2
粉山椒 ……………	適宜

作り方

- 1 さんまは長さを半分に切り、塩・酒をふって10分おく。キッチンペーパーで水けをとり、両面に小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、皮目から焼く。焼き色がついたら裏返して焼く。
- 3 焼けたらAを入れ、少し煮詰めてからませる。好みに粉山椒をふる。



青魚のDHAは中性脂肪を下げることがあります。

副菜としてもう1品!

きんぴら大根

●材料(1人分/120kcal)

大根 ……………	4 cm
ごま油 ……………	小さじ2
A [しょうゆ ……………	大さじ1
みりん ……………	大さじ1
七味唐辛子 ……………	適宜

- 1 大根は千切りにする。
- 2 鍋に油を入れて火にかける。中火で大根を炒め、Aで調味する。好みに七味唐辛子をふる。

ぷりぷりな食感を楽しむ

えびとしめじのケチャップ炒め



材料(1人分/233kcal)

えび ……………	5尾
しめじ ……………	1パック
長ねぎみじん切り ……	大さじ1
サラダ油 ……………	大さじ1
A [トマトケチャップ ……	大さじ1
酢・酒 ……………	各小さじ2
しょうゆ ……………	小さじ1
水 ……………	50cc
水溶き片栗粉 ……………	小さじ2

作り方

- 1 えびは殻をむき、塩水でよく洗って水けをふいておく。しめじは根元を切り落としてほぐす。
- 2 フライパンに油を入れて火にかける。長ねぎを入れて炒め、えびとしめじを入れてさらに炒める。
- 3 Aを入れて全体にからませ、火を弱くして水溶き片栗粉でとろみをつける。



塩水で洗うと、えびのぬめりと生臭さがとれます。



副菜としてもう1品!

●材料(1人分/216kcal)

たこの足(茹で) ……	4 cm
トマト(中) ……………	1個
玉ねぎみじん切り ……	大さじ1
A [サラダ油 ……………	大さじ1
酢 ……………	大さじ2
塩こしょう ……………	少々

たことトマトのサラダ

- 1 トマトは1 cm幅の半月切りにする。たこは薄く斜めに切る。
- 2 器にトマトを並べ、その上にたこを平らに並べてAのドレッシングをかける。