

令和7年度伝達講習会 かんたん＆野菜たっぷりレシピ

【主菜】切り身魚のピリ辛焼き



先に①の工程で水気を取ると臭みがとれます。
ピリ辛だれは、ドレッシング代わりに野菜やお肉にかけてと応用できます。

＜材 料＞2人分

切り身魚（さけ）…2切れ（1切れ80g位）

塩 …少々（分量外）

小麦粉 …小さじ2（6g）

ごま油 …小さじ1（4g）

ピリ辛だれ …大さじ2

※ピリ辛だれ分量（約大さじ12杯分）

A しょうゆ 1/2カップ、はちみつ40g、コチュジャン大さじ2（40g）、にんにくすりおろし小さじ1（5g）

付け合わせ… 茹でブロッコリー60g

＜1人分栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
232kcal	17.7g	15.9g	1.2g

＜作り方＞

- ① 切り身魚は塩少々ふって4～5分ほどおき、ペーパータオルで水気をとる。ブロッコリーは小房に切り分けさっと茹でておく。Aの調味料を合わせておく。
- ② 魚に小麦粉をふり、ごま油を熱したフライパンに並べ、中火で両面焼く。
- ③ ②に火が通ったら、余分な油をペーパータオルでふき取り、ピリ辛だれを加え全体にからめる。
- ④ 皿に盛付け、ブロッコリーを添える。

【汁物】具沢山はるさめスープ



お酢やラー油を加えてアレンジしてもおいしいです。

＜材 料＞2人分

春雨（ショートタイプ）…15g

小松菜 …80g（3センチ長さに切る）

椎 茸 …2個（薄切り）

卵 …1個（溶きほぐす）

鶏ガラの素 …小さじ1/2（1.5g）

塩 …小さじ1/3（2g）

ごま油 …大さじ1/2（6g）

こしょう…少々 水…400cc

＜1人分栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
103kcal	4.6g	6.2g	1.1g

＜作り方＞

- ① 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、沸騰してきたら、小松菜と椎茸、春雨を入れて5分ほど弱火で煮る。
- ② 中火にして煮立たせ溶き卵を回し入れる。

