

主菜 魚の煮付け

材料	分量(2人分)	作り方
魚(カレイ、鯛、赤魚など) しょうが 水 酒 A 砂糖 みりん しょうゆ 長ねぎ	2切れ 1かけ 1/3カップ 1/3カップ 大さじ1 大さじ1 大さじ1 1/2本	<p>① 魚の切身の皮目に十字の切込みを入れる。</p> <p>ポイント 皮目に切り込みを入れると火が通りやすくなり、加熱によって身が縮むのを防ぐ効果があります。また、味の染み込みも良くなります。</p> <p>② 魚の切り身に熱湯をかける。</p> <p>ポイント 臭みを取る効果があります。血合いやぬめりを洗い落としましょう。</p> <p>③ しょうがは皮をむいて繊維を断つように薄切りにする。ねぎは1.5 cm～2 cm幅の斜め切りにする。</p> <p>④ 鍋にAとしょうがを入れて中火にかける。沸騰したら魚の皮目を上にして並べ入れる。</p> <p>ポイント 煮汁が沸騰してから魚を入れると臭みが消え、身が崩れにくくなります。</p> <p>⑤ 煮汁をかけながら煮る。切り目が開き、表面がかたまるまで煮汁をかける。落とし蓋をして中火で8～10分煮る。</p> <p>ポイント 裏返すと身が崩れるため、裏返ししません。魚は長く火にかけると身がかたくなるので、中火程度で短時間で煮上げます。</p> <p>⑥ 落とし蓋を取り、器に盛りつける。煮汁にねぎを入れて中火にかけ、さっと煮、器に盛りつける。</p> <p>⑦ 煮汁を強火で1～2分煮詰め、魚にかける。</p>

しょうが1かけ
||
親指の第1関節ぐらい
(約10g)



一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	166kcal	14.8g	2.7g	1.0g

👉 ～ジャストサイズのフライパンか鍋を使用しましょう～

魚が隙間なくぴったり収まる大きさのフライパンや鍋で作ることで、煮崩れしにくく、均一に火が入り味がばらつきません。

コラム ～「赤身魚」「青魚」「白身魚」種類と特徴～

<赤身魚>

良質なたんぱく質に加え、鉄分やタウリン、ビタミン類を多く含む。

まぐろ、かつお、ぶりなど

<青魚>

DHA・EPA、ビタミン類、ミネラル(カルシウムなど)を多く含む。

いわし、あじ、さば、さんまなど

<白身魚>

良質なたんぱく質を含む。淡白な味わいで、低カロリー・低脂質でヘルシー。

鯛、タラ、かれい、きすなど

👉 鮭は白身魚の仲間。身の色は、アスタキサンチンという色素の作用によるもの。たんぱく質、ビタミンDを多く含む。

副菜 大根の和風サラダ

材料	分量(2人分)	作り方
大根 塩 青じそ ごま油 ちりめんじゃこ しょうゆ いりごま(白)	4cm(160g) 少々 4枚 小さじ2 大さじ2(8g) 小さじ1/2 小さじ1	<p>① 大根は細切りにしザルに入れる。塩少々をもみこみ、しんなりするまで置く。水気をしっかり絞る。</p> <p>ポイント 水っぽくならないように、水気をしっかり絞りましょう。</p> <p>② 青じそはせん切りにする。</p> <p>③ フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れて火にかけ、カリッと炒める。①の大根としょうゆを加えてさっと炒め合わせ、火を止める。</p> <p>④ 粗熱が取れたら、青じそといりごまを入れて和え、器に盛る。</p>



一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	57kcal	2.2g	4.2g	0.5g

汁物 兼 副菜 豚汁

材料	分量(2人分)	作り方
豚切り落とし肉 大根 にんじん ごぼう こんにゃく サラダ油 だし汁 みそ 一味唐辛子	50g 2cm(80g) 1/4本(40g) 20cm(40g) 1/5枚(50g) 小さじ2 300ml 大さじ1弱 適宜	<p>① 大根とにんじんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげ、5mm厚さの斜め切りにし、さっと水につけ、ザルにあげる。</p> <p>② こんにゃくは5mm厚さの2cm角に切り、熱湯で2~3分ゆで、水気をきっておく。</p> <p>③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、豚肉をさっと炒める。</p> <p>④ 肉の色が変わってきたら、ごぼう、大根、にんじん、こんにゃくを順に加え、炒め合わせる。</p> <p>ポイント 具を油で炒めることで、コクが出て煮崩れしにくくなります。</p> <p>⑤ 全体に油が回ったら、だしを入れて強火にかける。沸騰したらアクを取り除き、ふたを少しずらして置き、弱火で10~12分煮る。</p> <p>⑥ お玉にみそをのせ、汁少々で溶く。沸騰直前で火を止める。器に盛り、好みで一味唐辛子をふる。</p> <p>ポイント みそは沸騰させると香りがとんでしまいます。</p>

ごま油でもいいです！



一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	150kcal	7.3g	5.2g	1.1g

~アク取りの効果!~

アクとは、食材に含まれるエグみや苦みのことです。アクを取り除くことで、すっきりした味に仕上がります、見栄えも良くなります。

肉を煮た時に浮いてくる濁った泡もアクの一つ。表面に浮かんできたものをすくって取りましょう。お玉ですくう場合は、煮汁を取りすぎないように注意しましょう。