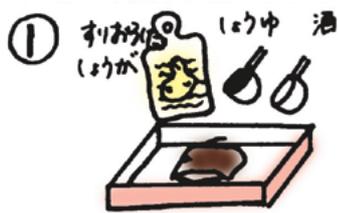


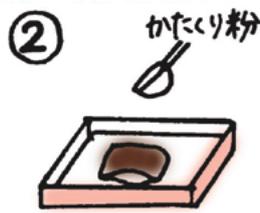
魚のたつた揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
151kcal / 12.6g / 7.2g

- 白身魚…4切れ ● しょうが…1かけ ● しょうゆ…小さじ2 ● 酒…小さじ1 ● かたくり粉…大さじ4 ● 揚げ油…適量



魚に下味をつけておく。



汁気をきり、かたくり粉をまぶす。



中温の油で揚げる。

魚のかわりに
とり肉、豚肉
でもOK!

いわしの梅煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
209kcal / 17g / 11.2g

- いわし…4尾 (80g×4) ● 梅干…2コ ● しょうゆ…大さじ2・1/3 ● 酒…大さじ2 ● 砂糖…小さじ4 ● ねぎ…60g (大1本)

① いわしはうろこ
頭、腹わたをとる。



② ねぎはぶつ切りに
する。梅干は粗かく
ちぎる。



③ なべに280mlの水に
調味料を加え、煮たら
いわしを入れ、調味料が
なくなるまで煮る。



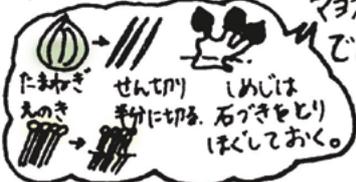
魚のホイル焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
171kcal / 14.1g / 10.8g

- 白身魚…4切れ (下味用) ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 酒…小さじ2 ● しょうゆ…大さじ1
- えのきだけ…1袋 ● たまねぎ…1/4コ ● しめじ…1/2パック ● マヨネーズ…大さじ4 ● しょうゆ…小さじ1/3



魚に下味をつけておく。



アルミホイルに魚と
マヨネーズ、しょうゆで
あえた野菜をのせ。
きっちりつつむ。



オーブトースターで10～15分
焼く。