

9 いわしを使って料理しましょう



献立 ごはん いわしのかば焼き 小松菜のりあえ 豚汁

ごはん 150g エネルギー 252Kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g

1. いわしのかば焼き エネルギー 191Kcal たんぱく質 10.4g 塩分 1g

材料 (2人分)

いわし 2枚 (開いたもの)
片栗粉 大さじ2 (18g)
油 小さじ1 (4g)
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
水 小さじ1

作り方

- ① いわしに片栗粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼く。
- ② 砂糖、しょうゆ、水を混ぜておき、①をからめる。

2. 小松菜のりあえ エネルギー 12Kcal たんぱく質 1.3g 塩分 0.7g

材料 (2人分)

小松菜 1/2把 (140g)
しょうゆ 小さじ2
のり 1/2枚

作り方

- ① 小松菜は、よく洗って3cm位の長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩1つまみと①を入れ、ゆでる。
- ③ ②を軽く絞って、しょうゆとちぎった、のりを混ぜ合わせる。

3. 豚汁 エネルギー 70Kcal たんぱく質 4.5g 塩分 1.3g

材料 (2人分)

豚肉 30g
大根 40g
にんじん 40g
白滝 30g
ごぼう 20g
味噌 大さじ1と1/2 (27g)
だし汁 2カップ

作り方

- ① にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうは斜め切りして水にさらしておく。白滝は2cm長さに切り、豚肉は細かく切っておく。
- ② 鍋に、だし汁と①を入れ煮る。材料が軟らかくなったら、味噌を入れ一煮立ちしたら火を止める。

さばの竜田揚げ

エネルギー 224Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 1.2g

材料 (2人分)

鯖切り身 160g (2枚)

調味料 {
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
しょうが汁 少々
片栗粉 大さじ1
あげ油 適量

作り方

- ① 鯖切り身は1枚を3等分にスライスして、調味料に漬け込む。
- ② ①の汁気を取り、片栗粉をまぶして、180度の油でからりと揚げる。



ハッピーこまちゃん®