

## ◆ご飯

## ◆魚の煮つけ [あじの場合131kcal]

材 料	4人分	備 考
魚	4尾	
生姜	4枚	薄切り
昆布	3拵×6拵	
水	180cc	
酒	45g	大さじ3
砂糖	10g	大さじ1
みりん	36g	大さじ2
醤油	45g	大さじ3弱

- ①フライパン（浅鍋）に分量の水と昆布を入れておく。
- ②魚はウロコ・内臓をとり、流水で洗った後、キッチンペーパーで水分をふきとる。（裏面参照）
- ③①に生姜・調味料を入れ、沸騰させる。
- ④盛り付けたときに上になる方を上にして、魚を重ねないようにフライパンに並べる。
- ⑤アルミ箔をのせ、中火で4～5分煮る。
- ⑥やや弱めの中火にして、時々スプーンで煮汁を魚に回しかけながら、煮汁が1/3程度になるまで煮る。

## ◆中華風ごま酢和え [49kcal]

材 料	2人分	備 考
キャベツ	70g	一口サイズにちぎる
コーン缶	20g	
白すりごま	6g	大さじ1
醤油	3g	小さじ1/2
砂糖	2g	小さじ2/3
酢	4g	小さじ1弱
ごま油	2g	小さじ1/2

全ての材料をポリ袋に入れて混ぜる。

## ◆具だくさんみそ汁 [61kcal]

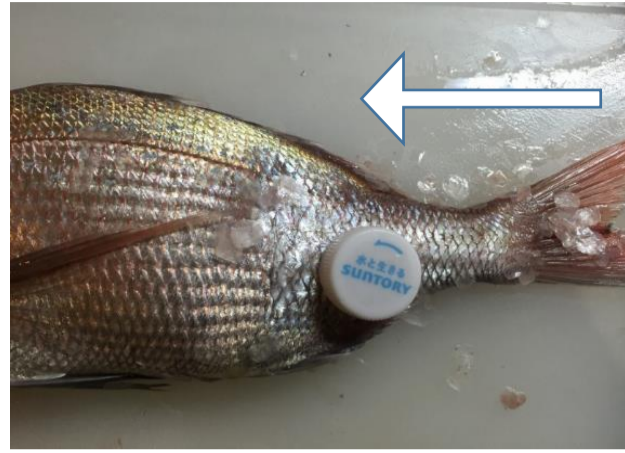
材 料	8～10人分	備 考
絹ごし豆腐	2/3丁	2拵角程度に切る
人参	1/2本	半月切り
じゃが芋	1個	一口サイズに切る
なす	1本	一口サイズに切る
しめじ	1株	石づきを切ってほぐす
玉ねぎ	1/2個	一口サイズに切る
長ねぎ	1本	小口切り
煮干し	20g	
昆布	3g	
水	1500cc	
味噌	60g	

- ①鍋に水・煮干し・昆布を入れてしばらくおく。
- ②①を火にかけ、だしが出たら煮干し・昆布をひきあげる。
- ③野菜・きのこは適当な大きさに切る。
- ④煮えにくい野菜から鍋に入れ、火が通ったら味噌を入れる。
- ⑤手のひらの上で豆腐を切り、鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

お家にある色々な食材でお試してください。

## 【魚のさばき方（ウロコ取りとつぼ抜き）】

①ペットボトルのキャップでウロコをとる。



②割り箸を割って1本目を口から入れて、エラの外側から通す。  
（1回出してもよい）



③エラを通したら箸を外に出さず、体の中から腹の方に向かって刺していく。  
抵抗があるまで（肛門くらいまで）刺す。

④割り箸の2本目を反対側のエラに同様に通す。



⑤左手で魚の頭をしっかりとって、右手で2本の箸を持ち、回す。  
（魚のお腹の中で箸が2回転するように回す。）

⑥箸を口から引っ張り出すとエラと内臓が全部とれる。



⑦流水で洗って、キッチンペーパーでふく。

腹を切らずに内蔵を取り出せる方法です。  
煮付けや焼き物、蒸し焼きに重宝します。