

あ

(あじの南蛮漬け) 4人前

あじ40g 4切れ 塩少々 小麦粉15g 玉葱40g 人参20g ピーマン20g 酢20g 薄口しょうゆ18g 砂糖20g だし汁70g

- ① あじは塩を振り、小麦粉をまぶして揚げる
- ② 調味料を合わせておく
- ③ 玉葱、人参、ピーマンは繊維切りにして軽くゆで、水気を絞って、②につける
- ④ ③に①の魚を漬けて盛り付ける



(いわしだんご) 4人分

いわしのすりみ80g 豆腐60g ねぎ8g おろししょうが少々 卵14g たまねぎ16g パン粉10g 片栗粉10g 油 砂糖10g みりん10g しょうゆ10g 料理酒10g だし汁75g 片栗粉2g

- ① ねぎは小口切りにする。たまねぎはみじん切りにして炒める。豆腐は粒が細くなるようにつぶす
- ② いわしのすりみと豆腐、ねぎ、しょうが、卵、玉葱、パン粉、片栗粉を混ぜて、スプーンなどで平たく落としながら揚げる
- ③ 調味料は煮詰めて片栗粉でとろみをつける。②をたれにつけて盛り付ける



(いわしハンバーグ) 4人分

いわしのつみれ120g たまねぎ108g パン粉8g 卵16g 塩0.3g おろししょうが1.2g ケチャップ12g お好みソース12g 玉葱はみじん切りにし、いわしのつみれにまぜ、卵、塩、しょうがをまぜ、パン粉を最後にさっくりまぜる

- ① ケチャップとお好みソースは混ぜ煮詰める
- ② ①をハンバーグ状にし焼き、ソースをかける



(うなぎかば焼き) 1人分

うなぎ30g サラダ菜1枚 ミニトマト

- ①うなぎのかば焼きを温め、サラダ菜とミニトマトを飾る



(えびのケチャップ炒め) 4人分

えび140g 酒10g 小麦粉18g 片栗粉18g 油(揚げる) 玉葱170g ケチャップ50g 砂糖3g 中華だし2g 醤油3g 水20g グリンピース12g サラダ菜4枚

- ① えびは酒をかけ、小麦粉と片栗を混ぜたものをかけてえびに衣をつけ、揚げる
- ② 玉葱は炒めて、調味料を入れいため、水分をとばし調味料の味を濃くしておく。
- ③ ②にえびを入れてさっと混ぜ、ゆでたグリンピースを入れ、サラダ菜の上に盛り付ける



(えびのタルタルソースかけ) 4人分

えび8尾 塩少々 酒4g マヨネーズ32g 砂糖少々 卵10g きゅうり3g たまねぎ5g レタス20g ミニトマト1個

- ①えびは塩、酒をふり蒸す。
- ②卵はゆでて、刻む。胡瓜、玉葱もみじん切りにし、マヨネーズに混ぜる。
- ③①②を盛り付け、レタス、ミニトマトを添える



(えびフライ) 4人分

えび8尾 塩少々 小麦粉20g 卵20g パン粉20g 揚げ油 キャベツ40g レモン パセリ ミトマト

- ①エビに塩を振り、小麦粉と卵と水を入れて衣を作り、エビを付けて、パン粉をつけてあげる
- ②キャベツ、パセリ、レモン、ミトマトを添える



か

(かきあげ) 4人分

ピーマン8g たまねぎ100g 乾燥さくらえび2g 水20cc 塩少々 てんぷら粉40g

- ① ピーマン、玉葱は繊維切りにする。
- ② ①にてんぷら粉、水、塩、桜海老を入れて混ぜる。
- ③ クッキングシートにスプーンで薄めに並べて、シートごと揚げる。(固まってきたらはずす)



(かきあげ) 4人分

さつまいも60g たまねぎ80g みつば少し むきえび60g てんぷら粉48g 水24cc 塩少々

- ①ツナ缶、たまねぎは繊維切りにする。みつばは1cmぐらいに切る
- ②①にてんぷら粉、水、塩を入れ混ぜる(ころもがあまりゆるくならないようにする)あげる



(かつおの煮つけ) 4人分

かれい40g4切れ しょうが8g 醤油36g 砂糖20g 料理酒4g 水200ml 人参40g いんげん20g 大根80g

- ①水に人参大根を入れて少し軟らかくなったら、調味料を入れてかつおを入れる。少し煮詰まってきたら、いんげんを入れて軟らかくなるまで煮る。



(かれいのラビコットソースかけ) 4人分

かれい40g4枚 塩0.4g 小麦粉16g 揚げ油 トマト20g たまねぎ20g きゅうり20g 酢10g 油8g 塩少々 砂糖6g

- ①かれいは塩を振り、小麦粉をまぶし揚げる。
- ②玉葱、きゅうり、トマトは1cm角に切り、玉葱はさっとゆでる
- ③②を調味料につける。魚の盛り付け、ソースを添える



(かれいの唐揚げ) 4人分

かれい40g4切れ 塩1g 片栗粉12g 小麦粉12g 揚げ油 サレタス1枚 ミトマト1個

- ①魚に塩を振り、小麦粉をまぶして揚げる



(きずのてんぷら) 4人分

きず開き 4尾 さつまいも4枚 にんじん4枚 大葉4枚 てんぷら粉60g 水90cc ウスターソース(作り方)

- ①てんぷら粉と水を混ぜる
- ① さつまいも、にんじんは輪切りにし、軽く蒸す(ゆでる)
- ② 材料に①をつけ揚げる



さ

（魚のうに焼き） 4人分

白身魚 20g×8切れ なりうに 15g しょうゆ 1g みりん 6g

- ① 調味料を混ぜ合わせる
- ② 魚を焼き、8割焼けたら、①を塗って再度焼く



（魚のたれ煮） 4人分

赤魚 20g×8 焼肉のたれ 60g 水 100g きゃべつ 60g 人参 20g ピーマン 12g 焼肉のたれ 16g

- ① きゃべつは短冊切り、人参はいちょう切り、ピーマンは縦切りにし、軟らかくなるまで炒め焼肉のたれを混ぜる
- ② 焼肉のたれを水で薄め魚を煮、①と一緒に盛り付ける



（魚のトマトソースかけ） 4人分

白身魚 40×4切れ 小麦粉大さじ 1.5杯 たまねぎ 40g パセリ少々 トマト 60g ケチャップ 10g みりん大さじ 1.5
おろしにんにく少々 トマトピューレ 20g 砂糖 1g 白ワイン少々 水 20g 塩少々 コンソメ小さじ 1/2 プロコリー 40g

- ① 玉葱はみじんぎりをにんにくで炒め、角切りトマト、調味料を入れ、煮詰まるまで弱火で煮詰める。
魚は粉をつけてから揚げにし、ゆでたブロッコリーとソースを添える みじんのパセリ飾る



（魚と豆腐の煮つけ） 4人分

たい 40g×4切れ 豆腐 200g 絹さや 4枚 人参 60g しょうゆ 30g みりん 30g 料理酒 14g 砂糖 14g 水

- ① 調味料を煮立たせ、人参、豆腐、たいを入れて煮る。ゆでた絹さやを入れる



（魚の香草焼き） 4人分

魚 20g×8切れ 塩 1g パセリ少々 オリーブオイル 10g

- ① 魚は塩を振り、オリーブオイルをかけて焼き、焼き上がったらみじん切りのパセリをちらす



（魚のチーズ焼き） 4人分

魚 20g×8切れ 塩 1g 小麦粉 4g 油 8g 粉チーズ 2g パセリ少々 油 8g

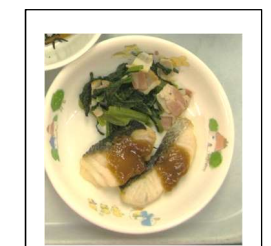
- ① 魚に塩を振り、小麦粉をかけ、油をかけて、粉チーズをふって焼く
- ② パセリのみじん切りを振る



（魚のみそ焼き） 4人分

白身魚 20g×8切れ 中味噌 8g しょうゆ 4g 砂糖 3g みりん 6g

- ① 調味料を鍋で煮詰める
- ② 魚を焼き、8割焼けたら、①を塗って再度焼く



鮭のオーロラ揚げ 4人分

鮭 40g×4 塩少々 小麦粉 28g ケチャップ 20g 水 18g 卵 4g 油

- ① 鮭は塩を少々ふる。
- ② 小麦粉に水、卵、ケチャップを入れて混ぜ、鮭を入れて混ぜ、揚げる



(さけチャンチャン焼き) 4人分

さけ(生) 塩辛いもの40g 4切れ 塩少々 キャベツ20g にんじん20g ピーマン5g たまねぎ40g
みそ大さじ2 しょうゆ小さじ1 みりん小さじ1 砂糖小さじ1 パター10g

- ① パター以外の調味料まぜる
- ② 野菜を繊維切りにし、魚に軽く塩をし、野菜をのせ、みそだれをかけ、バターを置いて焼く
*フライパンやホットプレートで蒸し焼きにするか、アルミホイルに包んで焼いてもOKです。



(鮭のフライ) 4人分

鮭40g 4枚 塩少々 小麦粉30g 卵40g パン粉適宜 揚げ油 キャベツ10g ミトマ1個 パセリ少々 レモン

- ① 鮭に塩を振り、卵、小麦粉に水を入れ手混ぜたものを付け、パン粉をつけてあげる
- ② 繊維切りのキャベツ、ミトマ、輪切りのレモン、パセリを飾る



(鮭のマヨネーズ焼き) 4人分

鮭20g*8切れ 塩0.4g 小麦粉2g マヨネーズ32g 玉葱16g 油0.8g パセリ少々

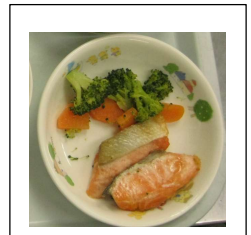
- ① 玉葱とパセリはみじん切りにする
- ② 玉葱はマヨネーズに混ぜる。
- ③ 鮭に小麦をふり、油を塗り②をかけて焼く



(鮭のムニエル) 4人分

さけ(生) 40g 4切れ 塩少々 小麦粉5g パター8g ブロccoli60g 人参50g 油3g 塩1g

- ① ブロccoliといちよう切りに切った人参をゆでて、油でいため、塩をふる
- ② 鮭に塩をふり、小麦粉をまぶしてバターで焼き、①と盛り付ける



(さつまあげ) 4人分

白身のすりみ 180g 人参20g 玉ねぎ20g ねぎ4g 油

- ① 人参、玉葱はみじん切り、葱は小口きりにする
- ② 魚のすり身に①を混ぜる すりみに塩などが入ってないときは少々入れる
- ③ 小さいお玉やスプーンに加熱していない油をつけて、②をすくって、平らにして油に落としながら揚げる。揚げ色がいたら、上げる



(さばの塩焼き) 4人分

さば40g 4切れ 塩少々 しそ4枚 大根40g ミトマ4個 しょうゆ適宜

- ① さばに塩をかけて焼く。大根はおろしてトマトとしそと盛り付ける。



(さばのじぶ煮) 4人分

さば40g 4切れ 小麦粉8g 生麩4個 いんげん20g 長芋80g 水120ml しょうゆ28g みりん20g
料理酒24g 砂糖20g

- ① 水に調味料を入れて煮立たせ、さばに小麦粉をまぶしたものをいれる。長芋といんげんも入れて煮る
- ② 生麩は、ゆでて①いれる



(さばのソース煮) 4人分

さば 20g×8切れ 小麦粉 12g 油適宜 ウスターソース7.2g しょうゆ4.8g 水43g 砂糖7.2g

- ① 調味料と水は煮詰めておく
- ② さばは小麦粉をふり揚げる。①の煮詰めたものに軽くつける



(さばの竜田揚げ) 4人前

さば 20×8切れ 料理酒8g 醤油11g おろししょうが3g 片栗粉8g 小麦粉12g 揚げ油

- ① さばは、酒、しょうが、醤油を混ぜたものに10分つけておく
- ② ①の汁をきり、小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶして揚げる。(高い温度だと醤油が黒くなるので注意してあげる)



(さばのみそ煮) 4人分

さば 20g×8切れ 味噌24g しょうゆ小さじ1杯 砂糖大匙2杯 料理酒小さじ1.5杯 水120cc しょうが6g 里芋45g 人参40g きぬさや4枚

- ① 里芋は1/2、人参は半月切りにし調味料と水、生姜を入れたもので煮る、少しやわらかくなったら、さばを入れて煮る。
- ② 塩茹でしたきぬさやを飾る。



(さばの祐庵焼き) 4人分

さば 40g 4切れ 砂糖小さじ5杯 ゆず果汁少々 みりん大さじ1杯半 しょうゆ小さじ3杯

- ② 調味料を混ぜる
- ③ ①にさばをつけて焼く



(さよりの天ぷら) 4人分

さより 4尾 さつまいも4枚 にんじん4枚 大葉4枚 てんぷら粉60g 水90cc ウスターソース

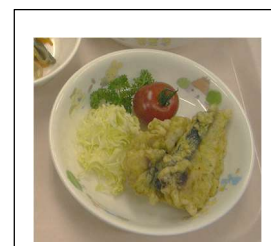
- ① てんぷら粉と水を混ぜる
- ③ さつまいも、にんじんは輪切りにし、軽く蒸す(ゆでる)
- ④ 材料に①をつけ揚げる



(さわらのいそべあげ) 4人分

4人分 さわら 20g×8切れ 塩少々 小麦粉20g 卵20g 青のり少々 水 きゃべつ40 ミント4個 パセリ少々

- ① さわらは塩をふる
- ② 卵に小麦粉、青のりを混ぜ、魚入れて混ぜて、衣が固いようなら水を入れて硬さを調節する。
- ③ 弱めの火で長く揚げる。繊切りきゃべつとミント、パセリをそえる



(さんまの塩焼き) 4人分

さんま 40g 4切れ 塩少々 油 大根10g しそ4枚 ミント4個 醤油適宜

- ① サンマは塩を振り焼く
- ② おろした大根やしそ、ミントを飾り、大根おろしに好みでしょうゆをかける



(さんまの蒲焼) 4人前

さんま 40g×4 砂糖 8g 醤油 8g みりん 8g だし汁 4g 片栗粉 1g 大根 40g しそ 4枚 ミトマ 4個

- ① 大根はおろす。
- ② 調味料はだし汁とあわせ煮つめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ さんまを焼き、②たれをつけ、大根、しそ、ミトマと盛り付ける



(ししゃものごま揚げ) 4人分

ししゃも 8尾 片栗粉 20g 卵白 20g 白ごま 50g 油

- ① ししゃもに片栗粉をまぶし、溶いた卵白をまぶす。
- ② ①に白ごまをつけて揚げる。ししゃもの頭やしっぽが少し見えるようにごまをつける



た

(たらのカレー煮) 4人分

たら 20g×8切れ 塩少々 小麦粉少々 カレー粉少々 油少々 玉葱 60g にんじん 50g ピーマン 10g
カレー粉少々 塩 2g 水 70g コンソメ 2.5g スkimミルク 5g プレーンヨーグルト 55g 油少々

- ① 玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにし、炒め、水、カレー粉、塩、コンソメを入れて軟らかくなるまで煮る
- ② たらに、塩をふり、小麦粉とカレー粉を混ぜたものをかけ、油をかけて焼く
- ③ ピーマンを縦切りにし、炒める
- ④ ①に仕上げにヨーグルトにスキムミルクを混ぜたものを入れて軽く加熱する。ピーマンを入れて仕上げる
- ⑤ ②に④横に盛り付ける



(たらホイル焼き) 4人分

たら 40g 4切れ 塩少々 しめじ 40g 人参 40g 青梗菜 40g バター 9g しょうゆ 13g

- ① たらに塩をふり、ホイルにしめじ、人参輪切りを入れて、バターを散らして包んで焼く
- ② ①が焼けたら、青梗菜を入れてしょうゆをかける



(ちくわの磯部揚げ) 4人分

ちくわ 50g 塩少々 小麦粉 20g 卵 16g 青のり少々 揚げ油 サ-レタス

- ① ちくわは斜めに薄くスライスする
- ② 小麦粉、卵、水を入れて天ぷらの衣を作り、塩と青のりを入れ、ちくわを付けて揚げる



な

(煮魚) 4人分

かれい 20g×8 醤油 36g 砂糖 20g 料理酒 20g 生姜 8g 水 160g 人参 40g いんげん 20g 大根 80g

- ① 水と調味料、生姜を入れて、人参、大根はいちょうに切りし煮る
- ② 少し軟らかくなったら魚といんげんを入れて煮る



は

(はんぺんはさみ揚げ) 4人分

はんぺん 100g スライスチーズ 1枚 しそ 1枚 小麦粉 20g 卵 1/2個 パン粉 25g 揚げ油 ソース
キャベツ 40g パセリ ミトマ 4個

- ① キャベツは縦切にする



②はんぺんは、一方から包丁を刺して穴お開け、袋状になるように切る。(上下が離れないようにする)

③②にチーズとしそを入れ、小麦粉と卵、水で溶いた衣につけ、パン粉を付けて揚げる

④1/4にカットして添えと盛り付ける

(ぶり照り焼き) 4人分

ぶり 40g×4切れ しょうゆ 12g 砂糖 2g みりん 12g しそ、大根 ミトマト

①調味料は混ぜ合わせ、ぶりをつける

②大根はおろしておく。①を焼き、添えを盛り付ける



(ホタテのフライ) 4人分

ほたて 20g×8枚 塩少々 小麦粉 20g 卵 20g パン粉 40g 揚げ油 レモン 4枚 サラダ菜適宜 ミニトマト 4個

①ほたてに塩をふり、小麦粉に卵、水を入れたものにホタテを入れて、パン粉をつけて揚げる

②添えと盛り付ける



わ

(わかさぎのラピコットソースかけ) 4人分 わかさぎ 8尾 塩少々 小麦粉 16g 揚げ油

トマト 20g 玉ねぎ 20g きゅうり 16g 酢 10g 油 8g 塩 0.4g 砂糖 6g

①玉葱、トマト、きゅうりは5mm~1cmぐらいの角切りにし、玉葱は軽くゆでる

②①を酢、砂糖、塩、油を混ぜて漬ける

③わかさぎは小麦粉をつけ唐揚げにし、皿に盛り付け、②のソースを添える

