

魚を使ったレシピ



生で食べよう！～簡単カルパッチョ～



■材料（1人分）

刺身60g・塩 少々（ミソア°-ソ1/2）
こしょう 少々・オリーブオイル 小さじ1

お刺身は、
鮭の場合はマリネ用を、
マグロや白身魚の場合は、
お刺身を4～6切れ程度です。

■作り方

- ①刺身を皿にならべ、オリーブオイル
と塩・こしょうをかけて完成！

< 1人分（サケ60gで計算）の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
128kcal	13.5g	7.7g	0.1g	0.5g

煮て食べよう！～基本の煮魚～

■材料（1人分）

魚（かれい・タラ・タカベなど60g程度）1切れ
酒・みりん・しょうゆ 各大さじ1
水 大さじ5

小さいお鍋で
簡単に作れます♪



■作り方

- ①調味料と水を火にかけて沸騰させる。
②魚を入れ、ふたをして弱火で20～
30分ほど煮て完成！

< 1人分（かれい60gで計算）の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
120kcal	13.0g	1.6g	0.9g	2.2g



焼いて食べよう！～かぼ焼き丼～

■材料（1人分） *ごはん 1杯（150g）

魚（アジ・サンマ・イワシなどの開き60g程度）1切れ
塩・こしょう 少々 小麦粉 大さじ1/2
サラダ油 小さじ1 砂糖 小さじ2
しょうゆ・みりん・酒 各大さじ1

■作り方

- ①魚に塩・こしょう・小麦粉をまぶし、
油をひいたフライパンで焼く。
②しょうゆ～砂糖をあわせてラップを
せずに500wで1分、加熱する。
③ごはん焼いた魚を乗せ、上から
②をかけて完成！

甘いタレでごはんがすすむ、オススメの一品
です。お好みでゴマやのり、しょうがをのせて
いただきます♪



< 1人分（イワシ60gで計算）の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
547kcal	17.2g	14.7g	70.6g	2.7g

●値段も手ごろな旬の魚を上手に利用して、おいしくいただきます！