



8

ししゃもの酢漬け

グリルを使わずに、フライパンで焼くので簡単

食材量 (2人分)

ししゃも	8尾
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
にんじん	1/4 本 (30g)
セロリ	1/2 本 (40g)
サラダ油	小さじ 2
【たれ】	
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 2
酢	大さじ 2
カレー粉 (あれば)	小さじ 1

1人分



14.0g	11.1g	1.9g	1.6g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

■作り方■

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんとセロリはせん切りにする。
- ② バットにたれの材料を混ぜ、①を入れておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ししゃもを火が通るまで両面焼き、熱いうちに②に漬けこむ。(15分くらいで食べられる)

9

さばの高菜蒸し

電子レンジで本格的な蒸し料理

食材量 (2人分)

さば (切り身)	2切れ	酒	大さじ 2
味付け高菜 (きざんであるもの)	40g	めんつゆ	大さじ 1/2



■作り方■

- ① さばは皮に切り目を入れ、重ねないようにお皿にのせる。
- ② ①に味付け高菜を広げてのせ、酒をかけてラップをし、電子レンジで約5分(600W)加熱する。
- ③ ラップをはずし、めんつゆをかける。



17.4g	9.7g	1.0g	1.9g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

