

さけのエスニック炒め

エスニックの味つけが新鮮！
たけのこを加えて、食べごたえも充分。

【材料】 2人分

生さけ…………… 1切れ(80g)
ナンプラー…………… 小さじ1/2
ゆでたけのこ…………… 120g
香 菜…………… 2枝(20g)
にんにく(薄切り) …… 1片(10g)
赤とうがらし(小口切り) …… 1本
サラダ油…………… 小さじ1
ナンプラー…………… 小さじ1

【作り方】 調理時間15分 1人分101kcal／塩分0.9g

- 1 たけのこはひと口大に切る。香菜は葉少々を飾り用にとりおき、残りは4～5cm長さに切る。
- 2 さけは7、8つに切り、ナンプラー小さじ1/2をふる。
- 3 フライパンに油とにんにく、赤とうがらしを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、さけとたけのこを加え、中火で焼きつけるように炒める。
- 4 焼き色がついたら、香菜、ナンプラー小さじ1を加えて混ぜる。皿に盛り、とりおいた香菜の葉を飾る。



ナンプラーを下味にもフル活用します。



魚のおかずの かんたんつけあわせ

ソテーや焼き魚だけではボリューム不足。かといって、つけあわせを作るのに時間はかけたくない…。

そんなときにぴったりのレシピを紹介します。

*材料はすべて2人分です。

混ぜるだけ

かぶの即席漬け

ボールにくごぶ茶小さじ1/2、酢小さじ1を合わせる。かぶ1個(100g)は薄切りに、赤とうがらし1/2本は小口切りにし、ボールに加えてあえ、10分以上おく。



1人分11kcal / 塩分0.3g

アボカドの ヨーグルトあえ

ボールにくプレーンヨーグルト70g、マヨネーズ小さじ2、レモン汁・はちみつ各小さじ1、塩・こしょう各少々を合わせる。アボカド1個は種と皮を除いて、1cm角に切り、ボールに加えてあえる。



1人分173kcal / 塩分0.3g



1人分11kcal / 塩分0.2g

塩もみだいこん&きゅうり

だいこん100gときゅうり1/2本はそれぞれせん切りにする。合わせて塩小さじ1/6をふってもみ、約5分おく。水気をしぼる。

ベビーリーフと りんごのサラダ

りんご1/4個(80g)はよく洗い、皮つきのまま薄いいちょう切りにする。ボールにく酢小さじ1/2、塩・こしょう各少々、オリーブ油小さじ1/2を合わせ、りんご、ベビーリーフ1袋(40g)を加えてあえる。



1人分56kcal / 塩分0.3g

まぐろのソテー フレッシュトマトソース

さっと焼いたまぐろを、トマトとバジルでさっぱりおしゃれに。

【材料】2人分

まぐろ(刺身用さく) …… 150g	トマト …… 1/2個(100g)
塩・こしょう …… 各少々	塩 …… 小さじ1/3
オリーブ油 …… 小さじ1	A レモン汁 …… 小さじ1
バジル …… 2枝	こしょう …… 少々
	オリーブ油 …… 大さじ1・1/2

【作り方】調理時間15分 1人分186kcal / 塩分0.9g

- 1 トマトは1cm角に切り、Aを合わせる。まぐろはペーパータオルで水気をふき、塩・こしょう各少々をふる。
- 2 フライパンにオリーブ油小さじ1を温め、まぐろの両面を強めの中火で20～30秒ずつ焼く(中まで火を通さない)。
- 3 1cm幅に切って、皿に盛る。Aをかけ、バジルの葉を散らす。



あぶりまぐろのごま風味漬け

たっぷりのごまごま油で香りよく、丼にしてもおいしい。

【材料】2人分

まぐろ(刺身用さく) …… 150g	酢 …… 大さじ1/2
サラダ油 …… 小さじ1/2	しょうゆ …… 大さじ1/2
ねぎ …… 15cm	A 塩 …… 少々
すりごま(白) …… 大さじ1	ごま油 …… 大さじ1/2

【作り方】調理時間15分 1人分153kcal / 塩分0.9g

- 1 フライパンにサラダ油を温め、まぐろの両面を強めの中火で20～30秒ずつ焼き(中まで火を通さない)、すぐに氷水にとる。さめたら水気をきって、1cm幅に切る。
- 2 ねぎは長さを3等分に切って、芯を除いて細切りにし、水にさらして水気をきる(白髪ねぎ)。芯はみじん切りにする。
- 3 ボールにA、ねぎの芯を合わせ、まぐろを約5分つける。
- 4 皿に3をたれごと盛り、ごまをふって白髪ねぎをのせる。