

イワシのホイル焼き

～ハチミツ醤油掛け～



◎ 材料 (4人分)

鰯(開き)……………10匹
アサリ殻つき……………15個
玉葱……………150g
ミニトマト……………15個
しめじ……………150g
かぼちゃ……………150g
さつまいも……………150g
隠元……………50g
青葱……………150g

～香り油～

ニンニク……………5g
生姜……………10g
オリーブオイル……………大匙2

～ハチミツ醤油～

はちみつ……………大匙1
減塩醤油……………大匙2
レモン汁……………大匙0.5

◎ 作り方

- ①玉葱は千切り、かぼちゃ、さつまいもは拍子木切り、隠元、青葱は斜め切りにする。
- ②鰯は酒(分量外)を絡めておく。
- ③ニンニク、生姜は荒みじん切りにしボウルに入れ高温に熱したオリーブオイルを入れ香り油を作る。
- ④ホイルを広げ材料を盛り、香り油をかけ200℃に温めたオーブンで10分焼き仕上げ、別盛でハチミツ醤油を用意する。



1食あたり

熱量：399kcal、
飽和脂肪酸量：4.01g (36kcal, エネルギー比率5.7%)

鯉の彩り野菜



◎ 材料 (4人分)

湯引き鯉……………300g
玉葱……………300g
胡瓜……………150g
人参……………50g
セロリ……………100g
ミニトマト……………10個
蓮根……………100g
レモン……………0.25個
削り節……………5g

～酢味噌～

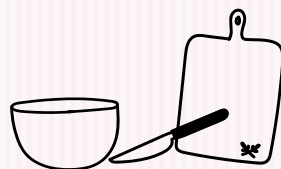
白味噌……………20g
砂糖……………10g
酢……………20g



◎ 作り方

- ①玉葱、胡瓜、人参、セロリは千切りし水にさらす。
- ②ミニトマトはくし切り、蓮根は一口大に切りポイルし、レモンは半月切り、鯉は3cmくらいの一口大にカットする。
- ③ボウルに砂糖、酢、白味噌を入れ混ぜ合わし酢味噌を作る。
- ④器に材料を盛りつけ、③をかけて削り節をのせる。

HARIMA
RECIPE



1食あたり

熱量：185kcal、

飽和脂肪酸量：1.08g (9.7kcal, エネルギー比率 4.0%)

サーモンと豆乳ソースの ホイル包み焼き



◎ 材料 (2人分)

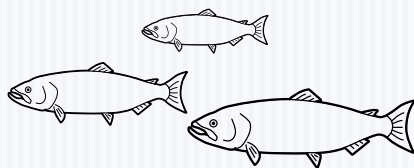
サーモン……………2切れ
赤・黄ピーマン…各50g
白ねぎ……………少々
玉葱……………100g
えのき……………40g
豆乳……………200ml
切り餅……………2個
ブロッコリー………60g
減塩みそ……………大匙2
胡椒……………少々



◎ 作り方

- ①玉葱、えのき、ピーマン、サーモンをアルミホイルに包み、火にかける。
- ②豆乳に切り餅を入れ火にかけ、みそで味を加える。
- ③ブロッコリーは別の鍋で茹でておく。
- ④ホイルをあけて、ソースをかけ、上に白ねぎをかける。

※油を使わない料理です。



1食あたり

熱量：331 kcal

飽和脂肪酸量：2.49g (22kcal, エネルギー比率 5.0%)

中華風ライスバーガー



◎ 材料 (2人分)

ご飯……………200g
片栗粉……………小匙2
醤油……………少々
油……………2g
たら……………120g
玉葱……………60g
レタス(フリル)……2枚
チンゲン菜……………40g
～タレ～
水……………大匙2
ケチャップ……大匙2/3
酒……………大匙1
砂糖、片栗粉、
鶏からスープの素 小匙1/2
豆板醤……………好みで小匙1
油……………2g

◎ 作り方

- ①たらを食べやすく切り胡椒を振る(その前に霜降り)
- ②油を少ししき、焼き目がつくまで焼く。
- ③玉葱をみじん切りにし、豆板醤を加え炒める。
- ④③にタレと焼いたたらを加えソースと絡める。
- ⑤チンゲン菜を茹でて皿に盛る。
- ⑥ライスバーガーのためにご飯を円形の型にはめ、片面ずつしっかり焼き目を入れながら焼く。
- ⑦あつあつのフライパンに醤油をたらし香りをつける。
- ⑧ライスが焼けたら、下から、ライス、レタス、チリ煮、ライスで重ねて皿に盛る。

※塩をあまり使っていないですが、チリソースで辛みを出して、味をしっかり感じられるようにしました。

1食分あたり

熱量：262 kcal、

飽和脂肪酸量：0.36g (3kcal, エネルギー比率1.2%)

麻婆豆腐



◎ 材料 (2人分)

絹豆腐…………… 200g
鶏ミンチ…………… 30g
筍…………… 70g
ヤングコーン…………… 30g
チンゲン菜…………… 30g
干し椎茸…………… 2g
白ねぎ…………… 1g
糸唐辛子…………… 少々
にんにく…………… 1かけ
生姜…………… 10g
水溶き片栗粉…………… 少々
豆板醤…………… 2g
減塩鶏ガラ…………… 小匙1
減塩醤油…………… 大匙1/2
減塩塩…………… 少々
砂糖…………… 少々
花椒(山椒)…………… 少々
キャノーラ油…………… 適量
ごま油、ラー油…………… 少々

◎ 作り方

- ① にんにく、生姜、白ねぎはみじん切り、筍、ヤングコーンは粗みじん、チンゲン菜はざく切り、干し椎茸は水でもどして粗みじんにする。
- ② 豆腐は一口大に切り、お湯で温めておく。
- ③ キャノーラ油で、にんにく、生姜、長ねぎを炒め、香りを移す。
- ④ 香りが立ってきたら鶏ミンチ、チンゲン菜を加えてしっかり炒める。
- ⑤ 火が通ったら、筍、ヤングコーン、椎茸を加えてさっと炒め、豆板醤、減塩醤油を加える。
- ⑥ 減塩鶏ガラ、水、②の豆腐を加え、煮立ってきたら砂糖、ごま油、ラー油を加えてさっと混ぜる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ盛り付け、花椒を振り、糸唐辛子を飾る。

※野菜をたっぷり使ったピリ辛麻婆豆腐です。

1食あたり

熱量：209kcal、

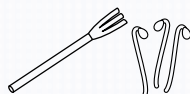
飽和脂肪酸量：2.13g (19kcal、エネルギー比率 5.8%)

具材たっぷり汁なし担々麺



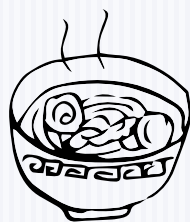
◎ 材料 (2人分)

手打ちラーメン…150g
乾燥大豆ミート…30g
もやし…100g
ゴマペースト…小匙2
豆板醤…小匙1
ラー油…少々
花椒…少々
白ねぎ…少々
青ねぎ…少々
きざみにんにく…少々
きざみしょうが…少々
ごま油…小匙4
水…大匙4
胡瓜…1/2本
ほうれん草…50g



◎ 作り方

- ①中華めんの分量
- ・強力粉 70g
 - ・薄力粉 70g
 - ・塩 約1g
 - ・重曹 約1g
 - ・打ち粉 少々



HARIMA
RECIPE

1食あたり

熱量：394kcal、
飽和脂肪酸量：2.45g (22kcal, エネルギー比率5.6%)