

たんぱく質がとれる / うす味 簡単レシピ



● 鮭のチャンチャンホイル焼き 材料2人分



- 鮭 …… 60g 2切れ  
塩 …… 少々  
A こしょう …… 適宜  
酒 …… 小さじ1/2  
にんにく …… ひとかけ  
油 …… 小さじ1/2  
バター …… 小さじ1  
たまねぎ …… 中1/3個  
B アスパラガス …… 1本  
しめじ …… 1/2株  
コーン …… 大さじ2弱  
(合わせだれ)  
みそ …… 小さじ2  
C 牛乳 …… 小さじ2  
みりん …… 小さじ1

【作り方】

- ① 鮭はAをふりかけ10分置く。  
・にんにくは2mm、玉ねぎは半月に薄切りに、アスパラガスは4cm長さに切る。  
・しめじは小房に分ける。  
・Cを混ぜ、合わせだれを作る。
- ② フライパンを予熱し(中火)、油を薄く塗る。バターとにんにくを入れ香りが立ったら鮭を皮側から焼き始め、両面を焼く。
- ③ ホイルに玉ねぎを敷き、②の鮭とBをのせ、Cをかけて包む。
- ④ フライパンに1/2カップの水を入れ、③のホイルを並べ、蓋をして10分蒸し焼きにする。

1人分栄養価

エネルギー 150kcal 脂質 5.9g  
たんぱく質 15.8g 塩分 1.1g

ワンポイント  
アドバイス

● 鮭には良質なタンパク質をはじめ、EPA・DHA や赤い色素のアスタキサンチン(抗酸化物質)が含まれています。

● 魚のおろし煮

材料2人分



- さば …… 2切れ(100g)  
酒 …… 小さじ1弱  
薄力粉 …… 小さじ1強  
揚げ油 …… 適宜  
大根 …… 4cm(100g)  
だし汁(昆布)  
A …… 50(カップ1/4)  
こいくちしょうゆ  
…… 小さじ1.5  
みりん …… 小さじ1.5  
酒 …… 小さじ1.5  
青ねぎ …… 1本

【作り方】

- ① さばは酒をふり5分置き、水気をふき取り薄力粉をまぶし、中温(170~180℃)の油でカラッと揚げる。  
・大根はすりおろし、軽く水気をきる。  
・青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にAの材料を入れ煮立て、揚げたさばを並べ、大根おろしを加えひと煮立ちさせる。
- ③ 器に汁と一緒に盛り付け、ねぎを散らす。



1人分栄養価

エネルギー 182kcal 脂質 10.5g  
たんぱく質 11.2g 塩分 1.0g

ワンポイント  
アドバイス

- おろし煮にすることで柔らかくなり、あっさりといだけます。
- ほかの魚や肉、豆腐でも美味しくいただけます。

調味料をはかる時

「塩少々」は親指とひとさし指でつまんだ量です。(0.3g~0.6g)  
「塩ひとつまみ」は親指とひとさし指と中指でつまんだ量です。(0.6g~1g)



島根県食育サイト



## ● 焼き鰻おろし

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 116kcal 脂質 4.1g  
たんぱく質 13.7g 塩分 0.5g

あじ……………中2尾  
大根 …… 4cm (100g)  
ウズラ卵…………… 2個  
生姜(千切り、おろして使用)  
…………… 1片

〈割醤油〉

しょうゆ  
…………… 小さじ1弱  
大根おろし汁  
…………… 小さじ1弱  
柚子 …………… 1/2個

A

〔作り方〕

- ① あじは3枚におろし、ぜいごをとり、腹骨はそぎ落とす。
- ② 水気をふき取り、焼く。中骨を冷めないうちに取り除き、半身はほぐす。
- ③ 生姜は薄切りを2枚千切りにし(針生姜として飾る)、残りをおろす。  
※おろし生姜はチューブを使うなら1cm強が目安。
- ④ 大根はおろし、③のおろし生姜とほぐした身を合わせる。
- ⑤ あじの上に④を盛り、ウズラ卵を乗せる。
- ⑥ 針生姜と柚子を添え、Aの割醤油をかける。

ワンポイント  
アドバイス

- 焼くと身が縮み中骨が見えて取りやすいです。切り身を使うと、簡単にできます。
- 醤油はあえて濃いめのものを使うと色味が出て薄味感が気にならなくなります。

## ● 魚のハーブ焼き

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 136kcal 脂質 8.7g  
たんぱく質 11.9g 塩分 0.9g

あじ…………… 2尾  
おろしにんにく  
…………… 少々  
塩 …… 小さじ1/2  
こしょう…………… 少々  
白ワイン  
…………… 小さじ1.5

バジル…………… 4~5枚  
オリーブ油 …… 大さじ1  
レモン…………… 1/4個

A

ワンポイント  
アドバイス

- あじには良質なタンパク質とDHA・EPAが含まれています。
- ほかの魚や肉でも美味しくいただけます

〔作り方〕

- ① あじの腹わたを除いて背を開き、Aをふりかける。
- ② バジルを手でちぎりながら背に詰め、オリーブ油を回しかけ、グリルで焼く。
- ③ レモンを絞っていただく。



1日の目安

## 低栄養(栄養不足)予防のポイント

- 肉や魚、豆腐や納豆、牛乳などの乳製品、卵などでたんぱく質をしっかりとることが大切です。(手の平にのるサイズで、肉・魚は手の厚みが目安です)
- 野菜や果物でビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



魚 肉 たまご とろふ