

<主菜が魚のレシピ (1) >



栄養成分 1人分あたり	
エネルギー	548kcal
たんぱく質	22.7g
脂 質	19.7g
炭水化物	65.5g
食塩相当量	1.7g

しいらのみそマヨ ～わんぱく！緑の野菜たち～

◆ 主食 ご飯

材料（2人分）	
・精白米	150 g
・水	190 g
・ごま（炒り）	1 g

- <作り方>
- ①精白米を研ぎ、分量の水を入れます。
 - ②30分ほど浸水させ、炊きます。
 - ③炊きあがったら盛り付け、ごまをふりま
す。

- ◆ 調理のワンポイント
愛情をこめて炊いてください。
- ◆ このレシピのいいところ
高知県産のお米が良いと思います☆

◆ 主菜 しいらのみそマヨネーズかけ

材料（2人分）	
・しいらの切り身（2切）	180 g
・塩・こしょう	各少々
・薄力粉（大さじ1）	9 g
・バター（大さじ2）	24 g
・マヨネーズ（大さじ1）	12 g
・味噌（小さじ1）	6 g
・小ねぎ	2 g
添え物	
・かぼちゃ（1/24個）	50 g
・じゃがいも（中1/3個）	30 g
・塩	0.1 g

- <作り方>
- ①小ねぎは輪切りにする。マヨネーズ、味噌、ねぎを混ぜておく。
 - ②切り身の両面に塩・こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶす。熱したフライパンにバターを溶かし、切り身を並べ入れ、中火で焼く。
 - ③焼き色が付いたら裏返し、片面に焼き色が付いたら、バターを上からかけながらふっくらとするように焼き上げる。
 - ④一度しいらを取り出し、フライパンに余ったバターをソースに混ぜ、とろみをつける。
 - ⑤出来上がったら皿に盛り、ソースをかける。

<添え物>

- ① かぼちゃとじゃがいもを2mm幅にスライスする。
- ② かぼちゃとじゃがいもを鍋で茹でる。火が通ったら取り出し水気をよくとっておく。
- ③ フライパンで焼き目をつけ、塩を振る。

- ◆ 調理のワンポイント
マヨネーズは全卵・卵黄お好みで。味噌の種類を変えると楽しめます。しいらが入手できない場合は、鮭、鱈など白身魚に使えます。ソースにバターを加えることでコクをプラス！！

- ◆ このレシピのいいところ
高知でハワイの名物（マヒマヒ；しいら）が食べられます。魚は固すぎず、みそマヨネーズとの組み合わせで噛みやすく、噛むほどに味わいがあります。

◆ 副菜 ピーマンとじゃこのきんぴら

材料（2人分）	
・青ピーマン（1個）	35g
・赤ピーマン（1個）	35g
・しらす干し	10g
・砂糖（小さじ1/2）	1.5g
・うす口しょうゆ （小さじ1）	6g
・料理酒（大きじ1/2）	7.5g
・ごま油（大きじ1/2）	6g
・白ごま（炒り） （小さじ1/2）	5g

<作り方>

- ①ピーマンは縦に千切りにしておく。
- ②フライパンに油をひき、ピーマン、しらす干しを中火で炒める。
- ③酒、砂糖、しょうゆを加え、なじむまで炒める。
- ④ごまを上にかき、盛り付ける。

◆ 調理のワンポイント

うす口しょうゆは気持ち少しでよいです！

ピーマンは少し固めに仕上げ、じゃこと一緒にポリポリ噛んでください。

◆ このレシピのいいところ

定番のおかずですが、ご飯にとっても合います。

◆ 副菜 オクラとみょうがの和え物

材料（2人分）	
・オクラ（6本）	60g
・みょうが（1個）	14g
・生妻のすりおろし	3g
・水（小さじ1/2）	2.5g
・かつおだし （小さじ1/2）	1g
・めんつゆ（2倍）	15ml
・水	60ml
・七味	少々

<作り方>

- ①オクラはさっとゆでて、水気を切って乱切りにする。
- ②みょうがは千切りにする。
- ③ボウルに調味料を入れて混ぜて、オクラとみょうがを加えて混ぜる。

◆ 調理のワンポイント

全部の食材を合わせて混ぜるので簡単☆

◆ このレシピのいいところ

オクラもみょうがも高知県の代表的な夏野菜！オクラを噛んで味わってください！

◆オプション ピーマンの塩昆布和え

材料（2人分）	
・ピーマン（2個）	70 g
・生姜	1 g
・塩昆布（大さじ1）	5 g
・ごま（炒り）	適量
・ごま油（大さじ1）	12 g
・鶏がらスープの素 （小さじ1）	2.5 g

<作り方>

- ①ピーマンを千切りにして、茹で水気を切る。
- ②全てを混ぜて完成。

◆調理のワンポイント

鶏がらスープの素の代わりにかつお節も合います。

ピーマンは少し硬さを残してゆでてもらうと、シャキシャキ感がありさわやかです。

◆このレシピのいいところ

定番のおかずですが、ごはんにとっても合います。



栄養成分 1食分	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	3.9g
炭水化物	0.5 g
カルシウム	18mg
食塩相当量	0.5 g