

# ズーム



## ネギ塩しいたけ

材料 1人分

しいたけ 4個

ごま油 大さじ2分の1

A長ネギ 3分の1

Aニンニクすりおろし 小さじ2分の1

Aごま油 大さじ2分の1

Aレモン汁 大さじ2分の1

A塩 小さじ4分の1

作り方 15分

**1** しいたけのいしづきを取り、長ねぎはみじん切りにする。

**2** ボウルに①の長ねぎとAを混ぜ合わせ、①のしいたけの上にのせる。

**3** ③ フライパンにごま油をひき、②を入れ蓋をし、中火で3分ほど蒸し焼きにしたら、完成！



### キャベツもたっぷり！豆腐お好み焼き

| 材料     | 2人分                        |
|--------|----------------------------|
| 木綿豆腐   | 300g                       |
| キャベツ   | 150g                       |
| 小口ネギ   | 15g                        |
| 卵      | 2個                         |
| 天かす    | 10g                        |
| 紅しょうが  | 15g                        |
| だしの素   | 小さじ1                       |
| ★トッピング | お好みソース、マヨネーズ、青のり、<br>鰹節 適量 |

| 作り方                                                                                                                                                | 15分 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <div><div>1</div><div>下ごしらえ<br/>・キャベツは千切りにします。</div></div> <p>ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜます。</p>                                                         |     |
| <div><div>2</div><div>卵、だしの素を加えてよく混ぜます。</div></div>                                                                                                |     |
| <div><div>3</div><div>キャベツ、小口ねぎ、天かす、紅生姜を加えて混ぜ合わせます。</div></div> <p>耐熱皿にラップを敷き、③を半量のせ丸く形を整えます。ふんわりとラップをかけ、レンジ600Wで7～8分加熱します。</p>                    |     |
| <div><div>4</div><div>器に盛り付け、ソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしをトッピングしたら完成です。</div></div> <p>★コツ・ポイント<br/>・電子レンジの加熱時間は様子を見て調節してくださいね。<br/>・木綿豆腐は絹豆腐でも代用できますよ。</p> |     |



### 鮭の味噌マヨゴマ焼き

| 材料     | 2人分     |
|--------|---------|
| 鮭      | 2切れ     |
| ゴマ     | 少々      |
| しめじ    | お好み     |
| ★味噌    | 小さじ1    |
| ★マヨネーズ | 小さじ1    |
| ★白だし   | 小さじ2分の1 |

  

| 作り方 | 20分 |
|-----|-----|
|-----|-----|

- ① 鮭の水分をよくふき取る
- ② アルミホイルに鮭を並べて混ぜ合わせた★（味噌・マヨ・白だし）を上になく塗りゴマをかける
- ③ しめじも周りにおいて、トースターへ。  
温度調整できるなら低温で10分～15分（焼き加減はメーカーによる）で完成です！



### たっぷりきのこあんかけで白身魚のソテー

材料 2人分

タラの切り身 240g

しめじ 2分の1株 (50g)

まいたけ 2分の1株 (50g)

黒こしょう (下味用) 少々

片栗粉 大さじ1

有塩バター 10g

A.水 100ml

A.酒 大さじ1

A.しょうゆ 大さじ1

A.砂糖 大さじ2分の1

A.顆粒和風だし 小さじ1

水とき片栗粉 大さじ2

小口ねぎ 適量

作り方 20分

1 しめじとまいたけの石づきを切り落とし、ほぐします。

2 タラの水分を拭き取り、黒こしょうと片栗粉をまぶします。

3 弱火で熱したフライパンに有塩バターを溶かし、2を入れて焼きます。両面に焼き色が付き、中まで火が通ったら取り出します。

4 同じフライパンに1、(A)を入れて中火で炒め、しめじとまいたけがしんなりしたら一度火を止めます。水溶き片栗粉を回し入れて、弱火で熱し、とろみが付いたら火から下ろします。

5 お皿に3を盛り付け、4をかけ、小ねぎを散らして完成です。

✓水溶き片栗粉は、片栗粉1、水2の割合で作ってください。また、使用量はとろみの様子を見てお好みで調整してください。

✓調味料の加減は、お好みで調整してください。



### 肉巻き高野豆腐の生姜焼き

栄養情報（1人あたり）

たんぱく質 19.4g

脂質 20.7g

糖質 8g

| 材料                                               | 2.3人分     |
|--------------------------------------------------|-----------|
| 高野豆腐                                             | 2枚        |
| 豚口ース肉                                            | 8枚 (200g) |
| ■ ★だし汁200cc(だしの素：小さじ1/3、水:200cc)<br>塩少々 しょうゆ小さじ1 |           |
| ■ ☆酒大さじ2 みりん大さじ2 しょうゆ大さじ1                        |           |
| 生姜すりおろし                                          | 小さじ1      |
| 塩、こしょう                                           | 少々        |
| 片栗粉                                              | 適量        |
| サラダ油                                             | 大さじ1      |

| 作り方                                                                                                            | 15分 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <p>ボウルに★の調味料を混ぜてバットに移し、高野豆腐を10分ほど浸して戻します。水気を切って絞り、横4等分に切ります。</p>                                               |     |
| <p>豚肉を広げ、手前に①をのせて巻き上げます。残りも同様に巻き、全体に塩、黒こしょう、片栗粉をまぶします。</p>                                                     |     |
| <p>フライパンにサラダ油を引いて熱し、②を巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色を付けます。</p>                                                          |     |
| <p>4 火が通ったら☆の調味料としょうゆを加え、強火で煮絡めてできあがりです。</p>                                                                   |     |
| <p>☆コツ・ポイント<br/>高野豆腐を戻す際は、だし汁を温めておくと味が染み込みやすくなりますよ。火が通りにくい際はフタをして蒸し焼きしてくださいね。調味料はとろみがつくまで煮絡めて全体に絡めるとよいですよ。</p> |     |



## はんぺんのツナと大葉のはさみ焼き

栄養情報(1人当たり)

たんぱく質 21.1g

脂質 9.1g

|    |     |
|----|-----|
| 材料 | 2人分 |
|----|-----|

|      |    |
|------|----|
| はんぺん | 2枚 |
|------|----|

|            |    |
|------------|----|
| ツナ缶(オイル漬け) | 2缶 |
|------------|----|

■ A.青じそ(粗みじん切り) 7枚 マヨネーズ大さじ2  
こしょう適量

|      |    |
|------|----|
| サラダ油 | 適量 |
|------|----|

|     |     |
|-----|-----|
| 作り方 | 10分 |
|-----|-----|

**1** ボウルにオイルをよく切ったツナとAを入れ  
混ぜ合わせる

**2** はんぺんは半分に切り、断面に包丁で切り込みを  
入れ、1を入れる

**3** フライパンにサラダ油をひいて熱し、2を両面に焼  
きこんがりとし、焼き色がつくように焼いたら完成



### さば水煮缶大根焼き

| 材料          | 12個分         |
|-------------|--------------|
| さば水煮缶       | 1缶           |
| 大根          | 3分の1本(約250g) |
| 塩           | 小さじ2分の1      |
| 片栗粉         | 大さじ3         |
| ごま油         | 少々           |
| しょうが(みじん切り) | 1かけ分         |

| 作り方 | 25分 |
|-----|-----|
|-----|-----|

- 1 大根は皮をむいて細切りし、塩をまぶして水が出るまで少し放置する

- 2 大根の水気を絞り、ごま油をひとたらししてまぜる。汁気を切ったさばの身、しょうが、片栗粉を加えてさらにまぜる。

- 3 小さめに12等分に形を整え、フライパンで両面をこんがり焼く。  
ポン酢しょうゆ、辛子しょうゆなどお好みのたれをつけて食べる。

☆様子をみて生地の水が多い場合は片栗粉を少し増やしてください