

魚

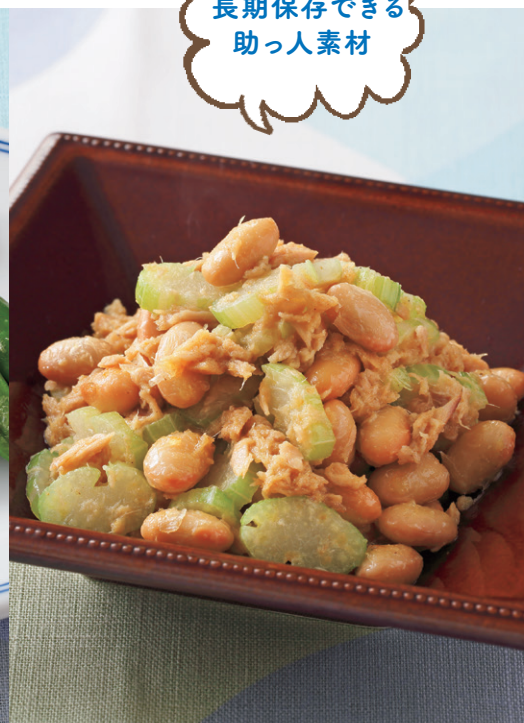
干物や缶詰めを
利用して手軽に

ツナ缶は
長期保存できる
助っ人素材

キャベツの
水分で
甘塩ザケが
ふっくらと



魚焼きグリルを
使わないので
洗い物も楽



甘塩ザケの レンジ蒸し

材料／1人分

甘塩ザケ …………… 1切れ (80g)
キャベツ …………… 1枚 (80g)
酒 …………… 小^さじ2
ポン酢しょうゆ(市販品) … 小^さじ1½
いり白ごま …………… 少量
1人分181kcal(2.3点) 食塩相当量1.7g

作り方

- 1 サケは半分に切る。キャベツは一口大に切る。
- 2 耐熱皿にキャベツを敷き、サケをのせて酒をふる。ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、あら熱がとれるまでそのままおく。
- 3 器にサケを盛る。キャベツをポン酢しょうゆであえてサケに添え、ごまをふる。

シシャモのソテー

材料／1人分

シシャモ …………… 3尾(75g)
ししとうがらし …………… 3本
サラダ油 …………… 小^さじ1
塩・七味とうがらし …………… 各少量
1人分165kcal(2.1点) 食塩相当量1.1g

作り方

- 1 ししとうは縦に1本切り目を入れる。
- 2 フライパンに油を熱し、シシャモとししとうを入れて焼き色がつくまで焼く。ししとうに塩をふる。
- 3 皿に盛り合わせ、七味とうがらしを添える。

ツナと大豆の カレーいため

材料／1人分

ツナ油漬缶詰め …………… ½缶(35g)
蒸し大豆(缶詰めまたはドライパック) …………… 50g
セロリ …………… 30g
サラダ油 …………… 小^さじ1
カレー粉・塩 …………… 各少量
1人分238kcal(3.0点) 食塩相当量0.8g

作り方

- 1 セロリは2～3mm幅に切る。
- 2 フライパンに油とカレー粉を入れて熱し、セロリを加えてさっといためる。ツナと大豆を加えていため合わせ、塩で味をととのえる。

大豆製品

低脂肪でヘルシーな
たんぱく質食品マグロ納豆の
アボカド版。
パンにも合う！身近な缶詰めで
味わいアップ厚揚げを
洋風に
仕立てます豆腐とコーンの
チャンプルー風

材料／1人分

もめん豆腐……………100g
 塩……………少量
 ツナ油漬缶詰……………1/2缶(35g)
 小ねぎ……………2本
 ホールコーン缶詰……………大さじ1
 サラダ油……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩・こしょう……………各少量
 1人分255kcal(3.2点) 食塩相当量1.4g

作り方

1 豆腐は耐熱皿に置いてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱して水きりをし、1cm厚さに切る。
2 ツナは缶汁を軽くきる。小ねぎは3cm長さに切る。
3 フライパンに油を熱し、**1**を入れていため、塩をふる。**2**とコーンを加えていため合わせ、しょうゆを加えてなじんだら塩とこしょうをふる。

厚揚げピザ

材料／1人分

厚揚げ……………1/2枚(100g)
 ピザ用ソース……………大さじ1
 とろけるチーズ……………20g
 1人分241kcal(3.0点) 食塩相当量0.5g

作り方

1 厚揚げは1cm厚さに切り、切り口にピザ用ソースを塗ってチーズを散らす。
2 オーブントースターに入れ、チーズがとろけて焼き色がつくまで7～8分焼く。

アボカド納豆

材料／1人分

納豆……………1パック(40g)
 添付のたれ……………1袋
 アボカド……………1/2個(70g)
 しょうゆ……………小さじ1/2
 練りわさび……………小さじ1/4
 1人分221kcal(2.8点) 食塩相当量1.2g

作り方

1 納豆は添付のたれを混ぜ合わせる。アボカドはさいの目に切り、しょうゆとわさびを加え混ぜる。
2 納豆とアボカドを合わせて混ぜる。