



～お魚食べよう～

子どもが好きな お魚料理 7 days

さばみそカレー

『は〜い、さばみそ』を使った簡単カレー

調理時間：20分



材料【2人分】

ごはん
「は〜い、さばみそ」1缶
玉ねぎ 1個
しょうが 1かけ
トマトジュース 1缶
「使えるカレー」大さじ3
（市販のルー2人分程度）
菜種油 大さじ1

お好みで
小ねぎ、ゆで卵

作り方

1. しょうがはせん切りに、玉ねぎは1cm角ぐらいのざく切りにする。
2. フライパンに油を入れ、しょうが、玉ねぎを3分くらい炒める。
3. 「は〜い、さばみそ」、トマトジュースを加えて10分煮る。
4. 「使えるカレー」を加え、かき混ぜてとろみがつくまで煮る。

きのこやお好みの野菜
を加えれば、ボリューム
アップできます

パスタにしても

菜種油をオリーブオイルに変えて、にんにくをプラス。
パスタソースにしてもおいしいです。



釜あげしらすのピザトースト

釜あげしらすはパンにも合います！

調理時間：10分



材料

食パン

(お好みで) 大葉

「漁師が作った釜あげしらす」

マヨネーズ

玉ねぎ

粉チーズ

オリーブオイル

準備

1. 「漁師が作った釜あげしらす」は冷凍のまま袋から出して解凍しておく。
2. 食パンにマヨネーズを薄く塗り、薄く切った玉ねぎ、しらすをのせ、粉チーズを振り、オリーブオイルをかける。
3. トースターでこんがり焼き、お好みで千切りの大葉をのせる。

冷凍のまま袋から出すと、袋に残らずきれいに出来ます。

いわしのつみれのケチャップ炒め

いわしのつみれの酢豚風

調理時間：20分（解凍する時間を除く）



材料

「銚子産いわしのつみれ」	1袋	砂糖 ^①	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	水 ^①	1/2カップ
ピーマン	1個	鶏ガラスープの素 ^①	小さじ1/2
にんじん	1/4本	ごま油	小さじ1
しいたけ（またはきくらげ）	4本		
菜種油	大さじ2	水溶きかたくり粉	
酢 ^①	大さじ1	かたくり粉	小さじ2
しょうゆ ^①	大さじ1	水	大さじ1
ケチャップ ^①	大さじ1		

つくり方

1. つみれは冷蔵庫で解凍しておく。玉ねぎは、くし形切り、ピーマンは一口大、にんじんは薄切り、しいたけは石突を取り、1/4に切っておく。
2. フライパンに菜種油大さじ1をあたため、つみれにこんがり焼き色をつけて取り出しておく。
3. 同じフライパンに菜種油大さじ1を加え、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけを炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、つみれをフライパンにもどし、^①を加えて煮立てる。
5. 水溶きかたくり粉でとろみをつけてひと煮たちさせ、最後にごま油を回しかける。

つみれを炒めてコクと
うまみをアップ！

揚げないアメリカンドッグ

「おさかなソーセージ」とホットケーキミックスで簡単おやつ

調理時間：30分



材料【4本分】

「おさかなソーセージ」	2本
ホットケーキミックス ^①	100g
卵 ^①	1個
牛乳 ^①	80ml

お好みで、ケチャップ、粒マスタード、パセリ

作り方

1. おさかなソーセージは長さ半分に切る。
2. ①の材料をボウルに入れ泡立て器でよく混ぜる。
3. フライパンを熱した後、ぬれ布巾の上で少し冷ます。
4. 1/4量の生地を楕円に広げる。
5. 弱火で表面に泡が立つまで2, 3分焼き、おさかなソーセージを生地のはしにのせる。
6. 端から巻いて巻き終わりを下にしてふたをして1分加熱する。残りも同様に焼く。
7. 焼きあがったものに竹串を差し、お好みでケチャップなどをかける。

たこ焼き器で作っても
かわいい！

レンジで簡単 赤魚の煮魚

レンジ調理で煮崩れなし！

調理時間：15分



材料

骨取り赤魚切身 1パック
長ねぎ 1本
しょうが 1かけ

しょうゆ[㊤] 大さじ2
みりん[㊤] 大さじ2
花見糖[㊤] 大さじ2
酒[㊤] 大さじ2

作り方

1. 解凍した赤魚は水けをふき取る。長ねぎは斜め切り、しょうがは薄切りにする。
2. 深さのある耐熱容器に[㊤]を入れて混ぜ合わせ、赤魚を並べ、しょうが、長ねぎも加える。
3. 2にラップをかけた電子レンジで加熱（600wで約4分）する。
4. そのまま少しおき味をなじませる。

さ（砂糖）
み（みりん）
し（しょうゆ）
さ（酒）
同量で簡単煮魚！

めかじきのアクアパッツァ

忙しい日もパパッと作れる♪ 「だいどこログ」レシピ

調理時間：約15分（解凍する時間は除く）



材料【3～4人分】

めかじき切身	250g（全量）
ミニトマト	150g
にんにく	2片
塩	小さじ1/4
イタリアンパセリ	適宜
水④	100ml
酒④	大さじ1
塩④	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ3

作り方

- 下準備 ●めかじきはふくろのまま流水で5～8分解凍して水けをふき、塩をまぶす。●にんにくは薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱めの中火で熱し、カリッとしたらにんにくをいったん取り出す。
- そのままのフライパンにめかじきを入れ、両面を2分ずつ焼く。
- ④、ミニトマトを加えてふたをし、中火で4分蒸す。
- 4を器に盛り、食べるときに2と好みで粗みじん切りにしたイタリアンパセリをちらし、オリーブオイル（分量外）をまわしかける。

ふっくら柔らか、

めかじきの旨味たっぷり。♫はパスタで。

秋鮭のホイル焼き（ちゃんちゃん焼き風）

骨なしの切身で食べやすく

調理時間：約40分



材料 4人分

秋鮭切身（無塩） 4切れ
キャベツ 適量
玉ねぎ 中1/2個
人参 1/4本
ピーマン 1個
ぶなしめじ 1/2パック
バター 5g×4

A・みそ 大さじ4、みりん・砂糖 各大さじ2、
酒 大さじ1、

作り方

1. 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、電子レンジで軽く温める。
2. 玉ねぎは厚めにスライスする。
3. 人参は太めのせん切りに、キャベツとピーマンは細切りにする。ぶなしめじはほぐす。
4. アルミ箔を30cmにカットして、真ん中にバター少々を塗り、等分した玉ねぎを敷き、解凍して水気をふいた鮭をのせ、3の野菜をちらす。1の1/4量をまわしかけ、バターをのせる。
5. アルミ箔を閉じて上部を2回折り、両端を折って包む。
6. フライパン、または250℃に予熱したホットプレートに5を並べて入れ、15～20分蒸し焼きにする。

**みそとバターが好相性。
野菜たっぷりもうれしい！**