



レディースクリニック
しげまつ

おもしろくて健康的なレシピ

大公開!
お魚編



鮭とエビの包み焼き

材料（4人分）

- 鮭（無塩）・・・4枚 エビ・・・4尾
- 玉ねぎ・・・中1個 しめじ・・・1/2房
- いんげん・・・4本 花型人参・・・4枚
- じゃがいも・・・4枚(5mm厚さ)
- バター・・・スライス4枚 塩コショウ・・・適宜



作り方

- ① 鮭はサッと水洗いして水気を切り塩コショウする。
- ② エビは背ワタを取りサッと洗い、酒大さじ1を振り、少し置いてから水気を切る。
- ③ じゃが芋は5mm厚さにスライスして蒸す。
- ④ 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。いんげんは半分の長さに、人参は薄切りして花型に抜く。
- ⑤ アルミホイルにじゃがいもを敷き、玉ねぎ、しめじを散らし、塩コショウし、その上に鮭とエビを乗せる。いんげんと人参もトッピングし、最後にバターを乗せてホイルをキャンディー包みにする。
- ⑥ 230度のオーブンで18分ほど焼いて出来上がり。

- ★手軽に出来るホイル焼きでお魚を美味しく頂きましょう。タラなどの白身魚や鶏肉でもよいです。
- ★中の具材も色々アレンジしてみてくださいね。

鯛のアクアパッツァ



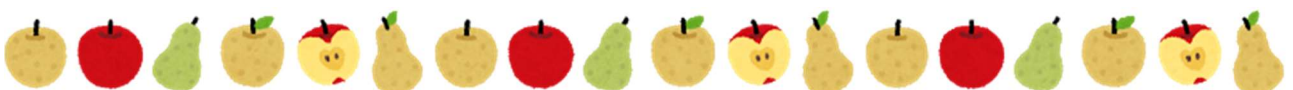
材料（4人分）

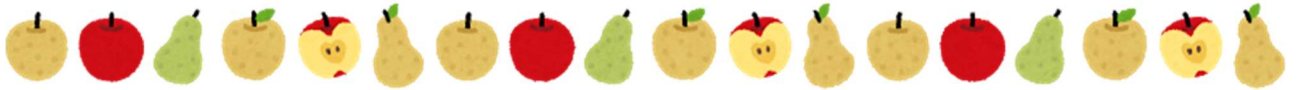
- 鯛・・・4切れ にんにく・・・ひとかけ
- シーフードミックス・・・80g
- 玉ねぎ・・・1/2個 ミントマト・・・8個
- しめじ・・・1/2袋 白ワイン オリーブオイル

作り方

- ① 鯛は皮に切り目を入れる。両面に塩コショウをして、小麦粉をはたく。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ2杯とスライスしたにんにくを熱し、鯛を両面焼いてから取り出す。
- ③ 同じフライパンにシーフードミックス、しめじ、玉ねぎを炒め、水1/2カップ、白ワイン大さじ2、ミントマトを加え、軽く煮て塩コショウで味を整える。
- ④ ②の鯛をフライパンに戻し、スプーンで煮汁をかけてからめて出来上がり。

- ★切り身とシーフードミックスを使ってお手軽にアクアパッツァが作れます。
- ★皮や骨がついている魚の方が旨味がでて美味しいです。





レディースクニック
しげまつ

おいしくて健康的なレシピ

大公開!
副菜編



塩こうじのペペロンチーノ

材料 (4人分)

キャベツ・・・5, 6枚 ブロッコリー・・・1/4房
 にんにく・・・ひとかけ 塩こうじ・・・大さじ1
 オリーブオイル・・・大さじ3 鷹の爪・・・1本
 スパゲッティ・・・160g ツナ水煮缶・・・1缶
 塩、ブラックペッパー・・・適宜



作り方

- ① 塩こうじ、オリーブ油、みじん切りのニンニク、鷹の爪を混ぜておく。
- ② キャベツは2cm程のザク切り、ブロッコリーは小房に分けてサッとポイルしておく。
- ③ フライパンに①を入れて加熱し、香りが出たらキャベツを軽く炒め、ポイルしたスパゲッティを合わせ、塩コショウで調味する。

★塩こうじはキャベツや玉ねぎ、なすなど野菜炒めに使っても美味しいです。あると便利、健康的な万能調味料です。

簡単ポトフ



材料 (4人分)

じゃがいも・・・中2個 にんじん・・・一人1個
 たまねぎ・・・中1個 ソーセージ・・・2本
 ※野菜のおかけ・・・2袋 塩コショウ・・・適宜

作り方

- ① 野菜は大きめの乱切りにして鍋に入れる。
- ② ヒタヒタ分量の水を入れてフタをし、弱火でじっくり
- ③ コトコト煮こむ(20分程) 沸騰したら野菜のおかけを加える。(水300ccに対し1袋)
- ④ 煮えたら塩コショウ、野菜のおかけで調味する。
*ソーセージの代わりにベーコンでも美味しいです。



★おだしが効いたしみじみ美味しい基本のポトフ。
 ※野菜のおかけ→味の決め手！
 化学調味料未使用のスープの素です。

柿の白和え

材料 (6人分)

木綿豆腐・・・1丁 里芋・・・小2個
 柿・・・1個 ほうれん草・・・1/2袋
 【調味料】
 味噌・・・大さじ2 てんさいとう 甜菜糖・・・大さじ2
 白ごま・・・大さじ2 塩・・・少々



作り方

- ① 豆腐は6等分にしてポイルしてザルにあげ水切りをする。
- ② 里芋は蒸して一口大に切る。(または皮をむいて茹でる) 柿は皮をむきイチヨウ切りにする。
- ③ ほうれん草はサッとポイルし2cm長さに切って水気を切る。
- ④ すり鉢に調味料の材料を入れてよくする。そこへ豆腐も加えてよく混ぜ、調味する。
- ⑤ 柿とほうれん草を混ぜ、最後に里芋を加えてさっくり混ぜ合わせる。

※ぜひ作ってみてください。
 柿も入って美味しいですよ。
 ※てんさい糖・・・サトウダイコンの根で、ミネラルやオリゴ糖が含まれています。
 無い場合は普通の上白糖でかまいません。

※「野菜のおかけ」は、大きな新鮮村、ナチュラルキッチンきらら、自然館、またはインターネットにて購入できます。