

☆料理名 鱧の薬味ソースかけ

●材料(4人分)

鱧	4切れ(280g)
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量
ねぎ	4g
しょうが	2g
砂糖	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

A

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 下処理した鱧に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ② ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ 鍋にしょうがとAを入れて煮立たせ、ねぎを加える。
- ④ 揚げた魚に③のソースをかける。



ポイント

冬が旬の鱧を美味しく頂くことが出来る一品です。山陽小野田市の名産品「ネギ三昧」を活用しましょう♪

(1人分) エネルギー157kcal/たんぱく質 12.9g/脂質 9.2g/塩分 0.6g

☆料理名 白身魚のホイル焼き

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

たら(塩なし)	4切れ(280g)
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
白菜	160g
人参	40g
しめじ	40g
三つ葉	8g
有塩バター	16g
ポン酢しょうゆ	小さじ4

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① たらに塩、こしょう、酒をふっておく。
- ② 白菜、人参は細切りにする。しめじは石づきを取って小房にわける。三つ葉は3cm長さに切る。
- ③ アルミ箔に、①を置き、②を4等分して、たらの上へのせ、バターをのせる。
- ④ アルミ箔をたたんで端を閉じて包み、フライパンに並べ、湯1カップ弱を注いで蓋をし、中火で8~10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛って、アルミ箔を開き、ポン酢しょうゆをかける。



お湯がアルミ箔の中に入らないように
しっかり包むことがポイントです♪

(1人分) エネルギー102kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 3.5g/塩分 0.7g