

松崎 博子 先生の  
2020 秋 のおすすめレシピ

主菜

副菜

簡単おやつ

レンジで作る切り身魚の煮つけ風  
人参の炒り煮胡麻風味  
柿プリン



**主菜** 「レンジで作る切り身魚の煮つけ風」 2人分



電子レンジにお任せ 楽チンクッキング!

電子レンジでの加熱調理は調理する食品の重さ(重量)とw(ワット)数の強弱で変わります。お使いの電子レンジのワット数を確認し、まずはレシピ通りお試しください。

電子レンジの設定w(ワット)数別の加熱調理目安時間

※加熱する食品の重量は同量とします。

ワット数	500w	600w	700w	900w
加熱時間	40秒	30秒	30秒	20秒
	1分10秒	1分00秒	50秒	40秒
	1分50秒	1分30秒	1分20秒	1分00秒
	2分20秒	2分00秒	1分40秒	1分20秒
	3分00秒	2分30秒	2分10秒	1分40秒
	3分40秒	3分00秒	2分30秒	2分00秒
	4分50秒	4分00秒	3分30秒	2分40秒

切り身魚	1切
薄切り生姜	2切
青葱	少々
ピーマン	1/2個
エノキ	15g
〔調味料〕	
濃口醤油	小2弱
酒	小2
砂糖	小2弱

〔1人分の栄養価〕

エネルギー:247kcal たんぱく質:17.9g 脂質:13.5g

炭水化物:10.1g 食物繊維:1.1g 食塩相当量:1.6g

【作り方】

・調味料は混ぜ合わせておく

・野菜類はたべやすい大きさに切る。

1) 包丁で皮目に1~2本切り目を入れ、電子レンジ対応の皿に乗せ、調味料の1/2をかけて切り身魚にからめる。

2) 切り身魚の上面に残りのたれを回しかけ、生姜・野菜で魚の表面を

おおいかぶせるように乗せ、ラップをふわりとかけて、600Wの電子レンジで1分~1分30秒加熱する。

3) 取出したらそのまま1~2分ほど置いてラップをはずす。(熱いので火傷に注意!)

※合わせ調味料の代わりに、塩少々と酒を魚にふりかけ、野菜を乗せてレンジ加熱し、ポン酢をかけて頂いても美味しいです。





## 副菜 人参の炒り煮 胡麻風味

作りやすい分量



炒め油は使いません。人参本来の甘さが引き立ちます。アツアツのフライパンや鍋に千切り人参を入れたら、へらでかき混ぜます。

人参の表面がピカピカッと水分で水っぽくなってきたら調味料を加えて仕上げます。

[1人分の栄養価]人参 50g 使用

エネルギー:50kcal たんぱく質:0.6g 脂質:2.6g 炭水化物:6.0 食物繊維:1.6g 食塩相当量:0.4g



【人参千切り】

[下ごしらえ]

- ・人参は洗ってから皮ごと千切りにする。
- ・すり胡麻を皿に入れ、電子レンジ 600Wで 20 秒加熱しておく。
- ・味噌を倍量の水で溶きのばしておく。

[作り方]

- 1) フライパン又は鍋を火にかけ、熱くなってから人参の千切りを加え炒める。  
人参の表面が水っぽくなってきたらゴマ油を少量加えて炒める。
- 2) 水同量で伸ばした味噌を回し入れ、全体にからめるように混ぜながら炒める。
- 3) 鍋にすり胡麻を振り入れ、さっと合わせてから火を止める。

人参	中1本
ゴマ油	小1
*味噌	大1
*水	大2
すり胡麻	小2



## 簡単おやつ 柿プリン 1人分



柔らかめの富有柿でお試ください。  
富有柿に含まれているペクチンと牛乳の成分中のカルシウムが反応して固まります。固めの柿を使用すると、トロトロ状の柔らかプリンが出来ます。

### [1人分の栄養価]

エネルギー:115kcal たんぱく質:1.9g 脂質:1.9g 炭水化物:24.1g 食物繊維:1.0g 食塩相当量 :0g

柔らかめの富有柿	大1
砂糖	20g
成分無調整牛乳	柿の1/2量

### 【作り方】

・富有柿はヘタ・皮・種を除き、砂糖と共にフードプロセッサーに入れてピューレ状にしてから牛乳を加え、軽く攪拌しプリン型に流し、冷蔵庫で3時間以上冷やす。

～松崎 博子先生～

信愛短期大学非常勤講師/栄養士/食生活アドバイザー  
/和歌山市国保年金課 特定保健指導 栄養教室 講師

