



〈主菜〉カマスの大葉チーズはさみ焼き

食材・調味料	4人分	6人分
カマス（生）	4尾	6尾
	酒	小3
大葉	4枚	6枚
スライスチーズ	2枚（40g）	3枚（60g）
小麦粉	大1～	大1・1/2～
サラダ油	1C～	1・1/2C～
梅肉ソース	梅干し	1個
	砂糖	小1
	みりん	小1
	白だし	小2
	白ごま	適量
パセリ	1/8束	1/4束
レモン（くし形）	1/2個分	1個分

〈作り方〉

- ① カマスは下処理して、カマス棒にしてから、キッチンバサミで腹側を切る。酒をふり、少しおいて出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。梅干しは種を除きたたく。
- ② 皮を中にして、大葉とチーズをはさむ。
- ③ 両面にしっかり小麦粉をつけて、余分な粉はしっかりはたいておく。
- ④ フライパンにサラダ油を1.5cmくらいまで入れ、温まったらカマスを入れる。（中～弱火）

- ⑤ 3分後いい色になったら、裏返し（そっと返す）、2～3分ほど色づくまで焼く。皿に盛る。パセリとレモンを添える。
- ⑥ 梅肉ソースを混ぜておき、食べるときにカマスにつけていただく。

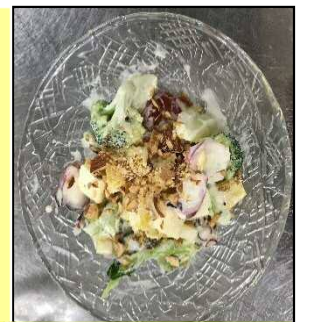


〈副菜〉彩りサラダ

食材・調味料	4人分	6人分
ブロッコリー	1/2株（220g）	3/4株（330g）
ゆでだこ	80g	120g
プロセスチーズ	60g	90g
パプリカ（黄）	1/3個（35g）	1個（110g）
ミニトマト	6個	9個
アーモンド（素焼き）	15g	22g
ヨーグルトドレッシング	プレーンヨーグルト	大5（75g）
	サラダ油	大2
	酢	小4
	砂糖	小1/2
	塩	小1/3
	こしょう	少々
		少々

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。ザルにあげて冷まし、ペーパーで水気をとっておく。
- ② ゆでだこは0.5cm厚さに、プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。ミニトマトはくし形に4つに切る。アーモンドは粗く刻む。
- ③ ヨーグルトドレッシングは材料をしっかり混ぜる。
- ④ アーモンド以外の材料を、③のドレッシングで和えて器に盛りつけ、アーモンドをのせる。

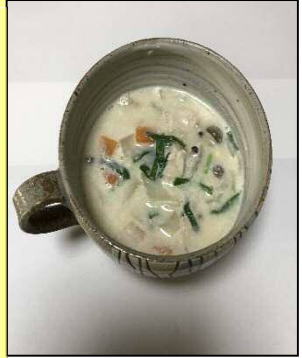


<汁物> 和風チャウダー

食材・調味料	4人分	6人分
鶏ささみ	320g	480g
じゃがいも	1個 (120g)	大1個 (180g)
にんじん	2/3本 (120g)	1本 (180g)
玉ねぎ	1個 (200g)	1・1/2個 (300g)
しめじ	1P (160g)	1.5P (240g)
わけぎ	3本 (80g)	4本 (120g)
だし汁		
┌ 水	500cc	750cc
└ かつお節	10g	15g
牛乳	200cc	300cc
赤味噌	大2	大3
こしょう	少々	少々

<作り方>

- ① だし汁を取る。
ささみは筋を除いて、2cm角に切る。
じゃがいもとにんじんは皮をむいて、1cm角に切り、かためにゆでる。
玉ねぎは1cm角に切る。しめじは石づきを除き、手でほぐす。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、①を入れてふたをし、5～6分煮る。野菜が柔らかくなったら、5cm長さに切った、わけぎと牛乳を加え、みそを溶き入れ、こしょうをふってひと煮して、火を消す。



<デザート> 梅ジャムゼリー

食材・調味料	6カップ分
梅ジャム	大3 (50g)
水	20
粉末寒天	4g
砂糖	120g



<作り方>

- ① 鍋に分量の水と粉末寒天をふり入れ、火にかけ沸騰させる。沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜながら煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて煮溶かし、火をとめる。50℃くらいの温度に冷めてから、梅ジャムを入れ、混ぜ合わせ、粗熱がとれたら、型に入れて冷蔵庫で冷やす。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
ご飯150g	235kcal	3.5g	0.4g	0g
カマスの大葉チーズはさみ焼き	229kcal	21.4g	1.3g	1.4g
彩りサラダ	179kcal	10.7g	1.26g	1.0g
和風チャウダー	212kcal	25.1g	3.4g	0.8g
梅ジャムゼリー	99kcal	0.3g	0.1g	0g
合計	954kcal	61g	142.9g	3.2g

魚の国のあかせ