

タラのピザ焼き

材料（１人分）

生タラ	１切れ
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
ピザソース	大さじ１
とろけるチーズ	１０ｇ

作り方

タラは半分に切り、 をふる。
甘塩タラを使う時は、塩はふらない。

魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、 を並べて中火で６～８分焼く。

裏返してピザソースをぬり、チーズをかけて弱火で３～５分焼く。チーズがとけて、焼き色がいたら出来上がり。

生タラの代わりにサケや、鶏肉で作ってもおいしいです。

ピーマンの輪切りやパセリ、バジルなどを散らして焼くと彩りがよくなります。

ワンポイント

～どちらの料理も共通～

魚を半分に切ってから、大きめのアルミカップに入れて焼くと、お弁当に入れやすいよ



サケの磯辺マヨ焼き

材料（１人分）

生サケ	１切れ (６０ｇ位)
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ１／２
青のり	小さじ１／４

マヨネーズ大さじ１／２は７ｇ
星形絞り出し６ｃｍくらいです。

青のりの代わりに、カレー粉や七味を入れてもおいしいです
他の魚を使用する場合は、淡泊な味の白身魚がおすすめです。

作り方

マヨネーズと青のりは混ぜておく。

サケは半分に切り、塩、こしょうをふる。

甘塩サケを使う時は、塩はふらない。

魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、 を並べて中火で６～８分焼き、裏返して をぬり弱火で３～５分焼く。焼き色がいたら出来上がり。

調理のポイント

～どちらの料理も共通～

フライパンで焼く場合

両面をよく焼いた後、片面にマヨネーズやピザソースをぬり、さらに約２分焼く。

オーブンで焼く場合

天板にクッキングシートを敷き、魚を並べ、マヨネーズやピザソース、チーズをのせて２００℃で約１０分焼く。

カジキの照り焼き

材料（1人分）

メカジキ	1切れ (60g位)
油	小さじ1/2
焼肉のたれ	小さじ2

作り方

メカジキはキッチンペーパーで水気をふきとる。
フライパンに油を熱し、を弱火で片面5分、裏返して約5分焼く。
火が通ったら、焼肉のたれを加えて、からめる。
こんがり焼き色がついたら、火を止めて出来上がり。
さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

調理のポイント

メカジキは、角切りにカットしてあるものを使うと火の通りが早いです。

油がはねるので注意しよう

焼肉のたれやめんつゆは、いろいろな料理の味つけに使えるのであると便利です。

- ・せん切りの野菜（ごぼうやにんじんなど）を油で炒めてきんぴらに。
- ・煮物の味つけに などなど・・・



鯖 鰯 鰹 鮭

全部読めるかな？
調べてみよう！

カジキのオイスターソース炒め

材料（1人分）

メカジキ	1切れ
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
なす	1/2個
しめじ	5～6本
ピーマン	1個
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

メカジキは一口大に切り、を
もみこむ。
なすは厚さ1cmのいちよう切りにして水にさらす。しめじは石づきを取ってほぐし、ピーマンは半分に切って種を取り、厚さ1cmに切る。
フライパンにごま油を熱し、を中火で約2分炒め、火が通ったら一度お皿に移す。
同じフライパンに を入れ、中火で炒める。
なすが透き通って、野菜がしんなりしてきたら、メカジキを戻して、オイスターソースを加えてさっと炒めて出来上がり。

調理のポイント

野菜は、焦げ目がつくくらいにしっかり焼くと香ばしくなっていておいしいです。

魚を食べよう！

魚の脂に含まれる脂肪酸（DHA、EPA）には、生活習慣病の予防や脳を活性化する働きがあると言われています。匂いや味が苦手な人は、いろいろな調理法を試してみよう！市販されているメカジキは、骨がほとんど無いので食べやすいですよ

魚を食べて、体も頭も元気になろう！

主菜 魚・肉

サバのケチャップ煮

材料（4人分）

生サバ	4切れ
小麦粉	適量
油	大さじ1
しょうが	ひとかけ分
ケチャップ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
水	1/2カップ

作り方

サバの水気をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をしっかりとまぶす。しょうがはせん切りにする。

フライパンに油を熱し、サバを中火で片面約2分、裏返して約2分焼き、一度お皿に移す。フライパンの油をキッチンペーパーでふきとり、しょうがとの調味料を入れて煮立たせる。

の中に を、皮を上にして入れる。

時々スプーンで煮汁をかけながら弱火で10～15分煮て、汁気を煮詰めたら出来上がり。



油で揚げないのに、ボリュームのある魚料理です。家で食べるなら、すりおろしたにんにくを入れて一緒に煮ると、さらにおいしさが増します。

ドライカレー

材料（1人分）

ご飯	茶碗1杯分 (150g)
豚ひき肉	40g
たまねぎ	小1/4個
にんじん	1cm
ピーマン	小1個
油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ウスターソース	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

作り方

たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。

フライパンに油を熱し、弱火で2～3分炒めたら、豚ひき肉を入れる。肉の色が変わるまでしっかりと炒める。

に を加えて混ぜながら炒める。ご飯を加えてよく混ぜて出来上がり。

調理のポイント

カレー粉は入れ過ぎると辛いのでお好みで加減してね。

ご飯と混ぜるので、**主食+主菜**のお弁当になります

ワンポイント

ドライカレーはたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと、すぐに使えて便利です

野菜は家にあるものでOK。きのこやレーズンを入れてもおいしいです
ゆで卵を添えると、彩りもよく、栄養価もアップ！

スパイシーチキン

材料（1人分）

鶏もも肉	70g
酒	小さじ1/2
塩	少々
黒こしょう	少々
バジル（粉）	少々
ガーリックパウダー	少々
カレー粉	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
パン粉	大さじ1

作り方

鶏もも肉と の調味料をビニール袋に入れてよくもみ、約5分ねかす。

フライパンにクッキングシートを敷き、 にパン粉をつけて、弱火で片面約6分、裏返して約6分焦がさないように焼く。

中心までしっかり火が通ったことを確認したら出来上がり。さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

調理のポイント

フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと、きれいに焼け、後片付けも簡単です。

匂いが気になる人は香辛料を控えめに。

ワンポイント

～肉の焼き上がりの目安～

一番厚い部分に、はしやつまようじを刺してみても透明な肉汁が出てきたらOK。

それでもわかりにくい場合は、切って確かめよう。



照り焼きチキン

材料（1人分）

鶏もも肉	4切れ
から揚げ用	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

ビニール袋に鶏もも肉と を入れ、約10分ねかす。

フライパンに、鶏肉と漬け汁を全部入れて中火にかける。

漬け汁が沸騰したら、弱火にして片面約3分、裏返してふたをして約3分、中心までしっかり火が通れば出来上がり。

パンにはさむと、
主食+主菜のお弁当になります

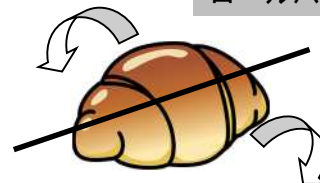
ロールパンサンドにアレンジ

焼きあがった鶏肉は、さわれるくらいまで冷ましておく。

ロールパンを縦方向に、深さ1/2ほど切込みを入れて、断面にマーガリンをぬる。

切込みをやさしく広げ、リーフレタスなどを挟み、 を挟む。

ロールパンの切込み方法



深く切りすぎると、切り離れてしまうので気を付けよう！

ささみのマヨネーズフライ

材料（1人分）

鶏ささみ肉	1本
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2
粉チーズ	小さじ1/2
油	大さじ1
パセリ（乾燥）	あれば少々

作り方

鶏ささみ肉は筋取りをして塩、こしょうをふる。
粉チーズとパン粉を合わせる。
のまわりにマヨネーズをぬり、をまぶす。
フライパンに油を熱し、中火で片面2分ずつ焼く。さらに片面1分ずつ焼き、焼き色がついたら出来上がり。
さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。
あれば、乾燥パセリをふるときれいです

鶏ささみ肉は冷めてもやわらかく、お弁当のおかずにはぴったり。
粉チーズの塩味が程よい一品
マヨネーズが鶏肉を軟らかく仕上げます。

鶏むね肉のケチャマヨ和え

材料（2人分）

鶏むね肉	1/3枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、をまぶす。
ケチャップとマヨネーズを混ぜておく。
フライパンに油を熱し、を重ならないように並べて中火で片面を焼く。
ふちが白くなってきたら裏返しふたをして弱火で2～3分焼き中心まで火を通す。
火を止めてふたをあげ、を加えて全体にからめる。

調理のポイント

マヨネーズは火を通しすぎると味がなくなってしまうので、火を止めてから、からめるようにしましょう。

ささみの筋取り



白く飛び出している筋を持ち、少し切込みを入れる。



筋に沿うように両側に浅く切込みを入れる。



筋を下にしてしっかりと持ち、包丁を筋の上に置き、押さえるようにしてささみの方へ動かす。
筋がすべて出てきたら完成。



そぎ切りする方法



指先をそろえて食材の端を押さえ、図のように薄くそぐように切る。

（株式会社くらこん HP より抜粋）

豚肉の梅しそ巻き

材料（１人分）

豚ロース薄切り	２枚
梅肉	小さじ１／２
みりん	小さじ１／２
大葉	２枚
油	小さじ１

作り方

梅肉とみりんを混ぜ合わせる。
大葉は洗って茎を取りキッチンペーパーで水気をとる。
お皿に豚肉を広げて をぬり、その上に大葉を１枚のせて手前から巻く。
フライパンに油を熱し、 の巻き終わりを下にして入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中心まで火を通す。肉の色が白っぽくなり、焼き色がついたら出来上がり。

調理のポイント

テフロン加工のフライパンで調理する場合、油なしでも調理できます。
梅肉が出てくると油がはねるので注意しよう！

豚肉のから揚げ

材料（４人分）

豚肉（カレー用）	２４０ｇ
おろししょうが	小さじ１／２
酒	大さじ１
しょうゆ	大さじ２
片栗粉	大さじ３
揚げ油	適量

作り方

豚肉に をよくもみこんで３０分以上ねかしておく。
の漬け汁をきり、ビニール袋に片栗粉を入れ、まんべんなく粉をまぶす。
１７０ に熱した油に を入れ３～５分、中心まで火が通るように揚げる。
お皿にキッチンペーパーを敷き、その上に をのせ油をきる。

調理のポイント

夜のうちに下味をつけて冷蔵庫に入れておけば、朝は揚げるだけで、あっという間に作れます。

片栗粉の中にカレー粉や青のり、ごまなどを入れたアレンジもできます。

揚げ物の基本 ～から揚げの場合～

油の適量

フライパンの底から３～３.５ｃ

一回に揚げる量

フライパンの表面の１／２～１／３くらいまで。
たくさん入れすぎない。

油の温度の目安

中温（１７０ ～ １８０ ）

衣が途中まで沈み、浮き上がってくる。

出典 日清オイリオ「教えて！油のき・ほ・ん」

揚げあがりのサイン

色：こんがりと色がつく。

音：油に入れた直後は大きな音をする。

揚がってくるとピチピチと高い音になる。

泡：油に入れた直後は大量の泡が出る。

揚がってくると泡は小さくなる。

浮き上がり：沈んでいた肉が浮き上がってくる。

油をきる

キッチンペーパーを敷いたお皿の上にのせる。



熱した油に水分が入ると、油がはねてキケン！
揚げ物の材料の水気は、キッチンペーパーでしっかりふきとってから使おう。

たまねぎ入り卵焼き

材料（1枚分）

たまねぎ	1/6 個
小麦粉	小さじ 1
青のり	小さじ 1/2
スライスチーズ	1 枚
卵	1 個
油	小さじ 1/2
こしょう	少々



作り方

たまねぎは薄く切り、ボウルに入れて小麦粉をまぶす。

に青のり、ちぎったチーズ、卵、こしょうを加えてよく混ぜる。

フライパンに油を熱し、を流し入れる。ふたをして、弱火で両面焼いて卵が固まるまで火を通したら出来上がり。

さわれるくらいまで冷めたら食べやすい大きさに切る。

うずらの卵のカレー煮

材料（2人分）

うずら卵の水煮	8 個
しょうゆ	小さじ 1
カレー粉	少々
コンソメ顆粒	少々
水	適量

作り方

小さめの鍋にうずらの卵と水を入れる。水は卵にかぶるくらい。

にを入れて弱火で煮る。

卵にカレーの色がついてきたら出来上がり。

黄色になるので、キャラ弁(ひよこなど)にも使えます。お弁当の彩りにもぴったりです。



味つけ卵（みそ味・しょうゆ味）

みそ味

材料（2人分）

卵	2 個
みそ	大さじ 2
みりん	大さじ 1

ワンポイント

お弁当に詰める前に、清潔なキッチンペーパーで卵についたみそや汁気をふきとり、食べやすく切って入れましょう。

作り方

卵は固ゆでにして殻をむき、キッチンペーパーで水気をふいておく。

みそとみりんをよく混ぜ、と共にビニール袋に入れる。

卵にまんべんなくみそをからめ空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫でひと晩漬けると出来上がり。

余ったみそはみそ汁に、しょうゆだれは煮物の味つけなどに使うと「もったいない」をなくせるよ！

しょうゆ味

材料（2人分）

卵	2 個
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
水	50 ml

調理のポイント

長い時間おいておくと塩気が強くなってしまうので、どちらも漬けるのはひと晩だけにしましょう。

作り方

卵は固ゆでにして殻をむき、キッチンペーパーで水気をふいておく。

を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で1分～1分30秒、沸騰するまで加熱する。

を冷まし、と共にビニール袋に入れる。

空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫でひと晩漬けると出来上がり。

あぶたま煮

材料（1人分）

油揚げ	小1枚
卵	1個
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
水	100ml
つまようじ	1本

作り方

油揚げは湯をかけて油抜きし、1辺を切り落として口を開け、袋状にしておく。

茶碗などに卵を割り に入れ、卵が出ないように、つまようじでぬうように口をとめる。

めんつゆと水を入れた小鍋にと、切り落とした油揚げを入れ、クッキングシートかアルミホイルで落としぶたをして火にかける。

汁が沸騰してきたら弱火にし、途中崩れないように裏返しながらか、約10分煮たら出来上がり。

調理のポイント

つまようじの代わりに、折ったスパゲティーでとめると全部食べられます。

倍量つくる場合は、水の量を調節してください。

油揚げが甘辛く煮えて、ご飯がすすむ一品です。切り落とした油揚げも一緒に煮て食べよう！

ワンポイント

「落としぶた」とは、煮物をする時に材料の上にかぶせて使うふたのこと。鍋より一回り小さいふたやキッチンペーパーでもOK。落としぶたをすることで、少ない煮汁でもむらなく食材全体に味をつけることができます。

ブロッコリーとポテトの卵焼き

材料（1人分）

卵	1個
粉チーズ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ブロッコリー	2～3房
フライドポテト（冷凍）	1/4カップ （25g位）
ベーコン	1枚

作り方

ブロッコリーは、ゆでて水気をきる。

卵は割りほぐし、 を加える。ベーコンは、1cm幅に切る。フライパンに、ベーコンと凍ったままのフライドポテトを入れて、弱火でゆっくりと炒める。

ポテトが解凍されて、ベーコンから脂がでてきたら、 の卵を流し入れてブロッコリーを加え、ふたをして弱火で卵が固まるまで焼いたら出来上がり。さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

調理のポイント

冷凍ポテトで、簡単にボリュームアップ！

焦げないように、弱火で焼くのがポイントです。

ブロッコリーの代わりに冷凍のミックスベジタブル、ベーコンの代わりにハムやウィンナーでもOK。ハムやウィンナーで作る時は、油を少し加えて炒めてください。



主菜 卵

トマトと卵の炒め物

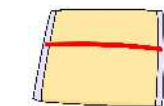
材料（2人分）

トマト	Mサイズ2個
卵	2個
スライスチーズ とけないタイプ	2枚 (40g)
パセリ	少々
油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

トマトはひと口大に切り、ザルに移して水気をきっておく。
パセリはみじん切りにする。
チーズは1cm角の角切りにする。
卵を割りほぐして塩、こしょうを加え、チーズを混ぜる。
フライパンに油を熱し、中火でトマトを炒め、トマトのまわりが少しくずれたら、の卵を入れて炒め、卵が固まったら出来上がり。
仕上げに、みじん切りにしたパセリをふる。

トマトと卵を炒めて耐熱皿に入れ、とけるチーズをのせオーブントースターで焼いてもおいしい



手軽にでき、朝食にも向きます。意外と水っぽくならないので、パンにはさんで、サンドイッチにしても good!

主菜 卵 + 副菜

おとし卵の具だくさんみそ汁

材料（1人分）

水	150 ml
だし用昆布	2.5 cm角1枚
にんじん	小 1/8 本
小松菜	1株
キャベツ	葉 1/2 枚
切干大根	ひとつかみ
卵	1個
みそ	小さじ 1/2

作り方

鍋に水とこんぶを入れておく。
野菜をよく洗う。にんじんは皮をむかずに 2 mm程の厚さのいちょう切り。小松菜は1~2cm程の長さに切る。キャベツは手で一口大にちぎる。

に切干大根（水に戻さなくてよい）とにんじんを入れ蓋をして火にかける。

沸騰してきたら小松菜とキャベツを加え、弱火で煮る。

具材が軟らかくなるまで煮る。

みそを溶き入れて卵を鍋に落とし割ってひと煮立ちしたら完成!

具材は自分の好みでなんでもOK。
レッツチャレンジ!

食中毒予防ワンポイント

～生卵をさわったら手を洗おう～

卵の殻はきれいに見えますが、サルモネラ菌という食中毒の原因になる菌がついています。さわった後は、必ず手を洗いましょう。



ちくわのピカタ

材料（1人分）

生食用ちくわ	1本
卵	1個
スライスチーズ	1/2枚
青のり	ひとつまみ
小麦粉	適量
油	小さじ1

作り方

ちくわは、長さ5cmに切り縦半分に切る。

に小麦粉をまぶし、軽くはたいて余分な粉を落とす。

ボウルに卵を割りほぐし、青のりを加えて混ぜる。

フライパンに油を熱して、に卵液をスプーンでたっぷりからめ、フライパンに並べ、4等分に切ったチーズをのせて中火で焼き、卵液が固まったら裏返す。

1～2分焼き、チーズがとけて卵液が固まったら出来上がり。

調理のポイント

卵液をたっぷりからめて焼こう！

白身魚や鶏肉で作ってもおいしい！
魚や肉は中心まで火が通るように弱火で焼いてね。

ハムカップマヨコーン・チーズ焼き

材料（1人分）

ハム	1枚
ホールコーン	大さじ大盛2
ピザ用チーズ	大さじ大盛1
マヨネーズ	2～3cm
アルミカップ（9号）	2枚

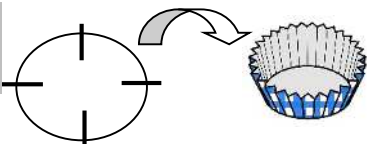
作り方

ハムは、4ヶ所に2cmの切り込みを入れ、2枚重ねたアルミカップに入れる。

を混ぜる。に入れ、オーブントースターで、チーズがとけてハムのふちが軽く焦げるまで焼いて出来上がり。

コーンとチーズだけで副菜にしてもOK！

ハムの切り方



野菜のベーコン巻き

材料（2人分）

ベーコン	4枚
大根	5cm
にんじん	5cm
油	小さじ1/2

作り方

大根とにんじんは皮をむき、厚さ5mmの短冊切りにする。

ベーコンは半分に切る。

半分に切ったベーコンにの1/8をのせて巻き、巻き終わりを上にしてつまようじでとめる。同様に8個作る。

フライパンに油を熱し、を入れて弱火で焼く。ベーコンに焼き色がつくまで動かしながら焼く。

プラスチックのピックは、熱で変形する恐れがあります。焼く時はつまようじにして、盛り付ける時に差し替えましょう。

魚肉ソーセージときのこの甘辛焼き

材料（3人分）

魚肉ソーセージ	1本 (85g)
しめじ	1/2株
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
油	小さじ1
白いりごま	適量

作り方

魚肉ソーセージは厚さ1cmの斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。

フライパンに油を熱し、中火でしめじを炒め、しんなりしたら魚肉ソーセージを加え両面がこんがりするまで焼く。

火を止めて、しょうゆ、みりんを加えてからめる。

仕上げにごまをふったら出来上がり。



タラのピザ焼き

材料（１人分）

生タラ	１切れ
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
ピザソース	大さじ１
とろけるチーズ	１０g

作り方

タラは半分に切り、 をふる。
甘塩タラを使う時は、塩はふらない。

魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、 を並べて中火で６～８分焼く。

裏返してピザソースをぬり、チーズをかけて弱火で３～５分焼く。チーズがとけて、焼き色がいたら出来上がり。

生タラの代わりにサケや、鶏肉で作ってもおいしいです。

ピーマンの輪切りやパセリ、バジルなどを散らして焼くと彩りがよくなります。

ワンポイント

～どちらの料理も共通～

魚を半分に切ってから、大きめのアルミカップに入れて焼くと、お弁当に入れやすいよ



サケの磯辺マヨ焼き

材料（１人分）

生サケ	１切れ (６０g位)
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ１／２
青のり	小さじ１／４

マヨネーズ大さじ１／２は７g
星形絞り出し６cmくらいです。

青のりの代わりに、カレー粉や七味を入れてもおいしいです
他の魚を使用する場合は、淡泊な味の白身魚がおすすめです。

作り方

マヨネーズと青のりは混ぜておく。

サケは半分に切り、塩、こしょうをふる。

甘塩サケを使う時は、塩はふらない。

魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、 を並べて中火で６～８分焼き、裏返して をぬり弱火で３～５分焼く。焼き色がいたら出来上がり。

調理のポイント

～どちらの料理も共通～

フライパンで焼く場合

両面をよく焼いた後、片面にマヨネーズやピザソースをぬり、さらに約２分焼く。

オーブンで焼く場合

天板にクッキングシートを敷き、魚を並べ、マヨネーズやピザソース、チーズをのせて２００℃で約１０分焼く。

カジキの照り焼き

材料（1人分）

メカジキ	1切れ (60g位)
油	小さじ1/2
焼肉のたれ	小さじ2

作り方

メカジキはキッチンペーパーで水気をふきとる。
フライパンに油を熱し、を弱火で片面5分、裏返して約5分焼く。
火が通ったら、焼肉のたれを加えて、からめる。
こんがり焼き色がついたら、火を止めて出来上がり。
さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

調理のポイント

メカジキは、角切りにカットしてあるものを使うと火の通りが早いです。

油がはねるので注意しよう

焼肉のたれやめんつゆは、いろいろな料理の味つけに使えるのであると便利です。

- ・せん切りの野菜（ごぼうやにんじんなど）を油で炒めてきんぴらに。
- ・煮物の味つけに などなど・・・



鯖 鰯 鮭 鰯

全部読めるかな？
調べてみよう！

カジキのオイスターソース炒め

材料（1人分）

メカジキ	1切れ
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
なす	1/2個
しめじ	5～6本
ピーマン	1個
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

メカジキは一口大に切り、を
もみこむ。
なすは厚さ1cmのいちよう切りにして水にさらす。しめじは石づきを取ってほぐし、ピーマンは半分に切って種を取り、厚さ1cmに切る。
フライパンにごま油を熱し、を中火で約2分炒め、火が通ったら一度お皿に移す。
同じフライパンに を入れ、中火で炒める。
なすが透き通って、野菜がしんなりしてきたら、メカジキを戻して、オイスターソースを加えてさっと炒めて出来上がり。

調理のポイント

野菜は、焦げ目がつくくらいにしっかり焼くと香ばしくなっていておいしいです。

魚を食べよう！

魚の脂に含まれる脂肪酸（DHA、EPA）には、生活習慣病の予防や脳を活性化する働きがあると言われています。匂いや味が苦手な人は、いろいろな調理法を試してみよう！市販されているメカジキは、骨がほとんど無いので食べやすいですよ

魚を食べて、体も頭も元気になろう！

主菜 魚・肉

サバのケチャップ煮

材料（4人分）

生サバ	4切れ
小麦粉	適量
油	大さじ1
しょうが	ひとかけ分
ケチャップ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
水	1/2カップ

作り方

サバの水気をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をしっかりとまぶす。しょうがはせん切りにする。

フライパンに油を熱し、サバを中火で片面約2分、裏返して約2分焼き、一度お皿に移す。フライパンの油をキッチンペーパーでふきとり、しょうがとの調味料を入れて煮立たせる。

の中に を、皮を上にして入れる。

時々スプーンで煮汁をかけながら弱火で10～15分煮て、汁気を煮詰めたら出来上がり。



油で揚げないのに、ボリュームのある魚料理です。家で食べるなら、すりおろしたにんにくを入れて一緒に煮ると、さらにおいしさが増します。

ドライカレー

材料（1人分）

ご飯	茶碗1杯分 (150g)
豚ひき肉	40g
たまねぎ	小1/4個
にんじん	1cm
ピーマン	小1個
油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ウスターソース	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

作り方

たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。

フライパンに油を熱し、弱火で2～3分炒めたら、豚ひき肉を入れる。肉の色が変わるまでしっかりと炒める。

に を加えて混ぜながら炒める。ご飯を加えてよく混ぜて出来上がり。

調理のポイント

カレー粉は入れ過ぎると辛いのでお好みで加減してね。

ご飯と混ぜるので、**主食+主菜**のお弁当になります

ワンポイント

ドライカレーはたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと、すぐに使えて便利です

野菜は家にあるものでOK。きのこやレーズンを入れてもおいしいです
ゆで卵を添えると、彩りもよく、栄養価もアップ！

スパイシーチキン

材料（1人分）

鶏もも肉	70g
酒	小さじ1/2
塩	少々
黒こしょう	少々
バジル（粉）	少々
ガーリックパウダー	少々
カレー粉	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
パン粉	大さじ1

作り方

鶏もも肉と の調味料をビニール袋に入れてよくもみ、約5分ねかす。

フライパンにクッキングシートを敷き、 にパン粉をつけて、弱火で片面約6分、裏返して約6分焦がさないように焼く。

中心までしっかり火が通ったことを確認したら出来上がり。さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

調理のポイント

フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと、きれいに焼け、後片付けも簡単です。

匂いが気になる人は香辛料を控えめに。

ワンポイント

～肉の焼き上がりの目安～

一番厚い部分に、はしやつまようじを刺してみても透明な肉汁が出てきたらOK。

それでもわかりにくい場合は、切って確かめよう。



照り焼きチキン

材料（1人分）

鶏もも肉	4切れ
から揚げ用	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

ビニール袋に鶏もも肉と を入れ、約10分ねかす。

フライパンに、鶏肉と漬け汁を全部入れて中火にかける。

漬け汁が沸騰したら、弱火にして片面約3分、裏返してふたをして約3分、中心までしっかり火が通れば出来上がり。

パンにはさむと、
主食+主菜のお弁当になります

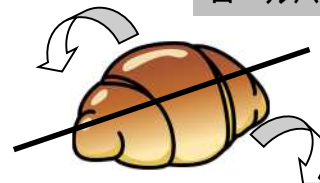
ロールパンサンドにアレンジ

焼きあがった鶏肉は、さわれるくらいまで冷ましておく。

ロールパンを縦方向に、深さ1/2ほど切込みを入れて、断面にマーガリンをぬる。

切込みをやさしく広げ、リーフレタスなどを挟み、 を挟む。

ロールパンの切込み方法



深く切りすぎると、切り離れてしまうので気を付けよう！

ささみのマヨネーズフライ

材料（1人分）

鶏ささみ肉	1本
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2
粉チーズ	小さじ1/2
油	大さじ1
パセリ（乾燥）	あれば少々

作り方

鶏ささみ肉は筋取りをして塩、こしょうをふる。
粉チーズとパン粉を合わせる。
のまわりにマヨネーズをぬり、をまぶす。
フライパンに油を熱し、中火で片面2分ずつ焼く。さらに片面1分ずつ焼き、焼き色がついたら出来上がり。
さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。
あれば、乾燥パセリをふるときれいです

鶏ささみ肉は冷めてもやわらかく、お弁当のおかずにはぴったり。
粉チーズの塩味が程よい一品
マヨネーズが鶏肉を軟らかく仕上げます。

鶏むね肉のケチャマヨ和え

材料（2人分）

鶏むね肉	1/3枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、をまぶす。
ケチャップとマヨネーズを混ぜておく。
フライパンに油を熱し、を重ならないように並べて中火で片面を焼く。
ふちが白くなってきたら裏返しふたをして弱火で2～3分焼き中心まで火を通す。
火を止めてふたをあげ、を加えて全体にからめる。

調理のポイント

マヨネーズは火を通しすぎると味がなくなってしまうので、火を止めてから、からめるようにしましょう。

ささみの筋取り



白く飛び出している筋を持ち、少し切込みを入れる。



筋に沿うように両側に浅く切込みを入れる。



筋を下にしてしっかりと持ち、包丁を筋の上に置き、押さえるようにしてささみの方へ動かす。
筋がすべて出てきたら完成。



そぎ切りする方法



指先をそろえて食材の端を押さえ、図のように薄くそぐように切る。

（株式会社くらこん HP より抜粋）

豚肉の梅しそ巻き

材料（１人分）

豚ロース薄切り	２枚
梅肉	小さじ１／２
みりん	小さじ１／２
大葉	２枚
油	小さじ１

作り方

梅肉とみりんを混ぜ合わせる。
大葉は洗って茎を取りキッチンペーパーで水気をとる。
お皿に豚肉を広げて をぬり、その上に大葉を１枚のせて手前から巻く。
フライパンに油を熱し、 の巻き終わりを下にして入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中心まで火を通す。肉の色が白っぽくなり、焼き色がついたら出来上がり。

調理のポイント

テフロン加工のフライパンで調理する場合、油なしでも調理できます。
梅肉が出てくると油がはねるので注意しよう！

豚肉のから揚げ

材料（４人分）

豚肉（カレー用）	２４０ｇ
おろししょうが	小さじ１／２
酒	大さじ１
しょうゆ	大さじ２
片栗粉	大さじ３
揚げ油	適量

作り方

豚肉に をよくもみこんで３０分以上ねかせておく。
の漬け汁をきり、ビニール袋に片栗粉を入れ、まんべんなく粉をまぶす。
１７０ に熱した油に を入れ３～５分、中心まで火が通るように揚げる。
お皿にキッチンペーパーを敷き、その上に をのせ油をきる。

調理のポイント

夜のうちに下味をつけて冷蔵庫に入れておけば、朝は揚げるだけで、あっという間に作れます。

片栗粉の中にカレー粉や青のり、ごまなどを入れたアレンジもできます。

揚げ物の基本 ～から揚げの場合～

油の適量

フライパンの底から３～３.５ｃ

一回に揚げる量

フライパンの表面の１／２～１／３くらいまで。
たくさん入れすぎない。

油の温度の目安

中温（１７０ ～ １８０ ）

衣が途中まで沈み、浮き上がってくる。

出典 日清オイリオ「教えて！油のき・ほ・ん」

揚げあがりのサイン

色：こんがりと色がつく。

音：油に入れた直後は大きな音をする。

揚がってくるとピチピチと高い音になる。

泡：油に入れた直後は大量の泡が出る。

揚がってくると泡は小さくなる。

浮き上がり：沈んでいた肉が浮き上がってくる。

油をきる

キッチンペーパーを敷いたお皿の上にのせる。



熱した油に水分が入ると、油がはねてキケン！
揚げ物の材料の水気は、キッチンペーパーでしっかりふきとってから使おう。