



新しい命を育むあなたへ

旬を楽しむレシピ

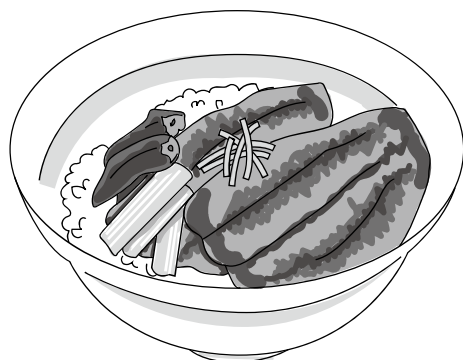
季節の食材を使ったレシピをご紹介します

管理栄養士 榊 玲里

Recipe 1

EPA・DHAが豊富ないわしを甘辛ダレで

いわしのかば焼き丼



【材料 (2人分)】

- ・ししとう …………… 6本
- ・長ねぎ …………… 半分
- ・いわし …………… 中サイズ4尾
- ・小麦粉 …………… 適量
- ・植物油* …………… 小さじ1
- ・ごはん …………… 300g(150g/人)

- A
- ・醤油 …………… 大さじ1
 - ・みりん …………… 大さじ1
 - ・酒 …………… 大さじ1
 - ・砂糖 …………… 大さじ1/2
 - ・紅生姜 …………… お好みで

*植物油は、リノール酸の含有量が少なくオレイン酸の多いなたね油がおすすめです。

【作り方】

- ① いわしは3枚卸にしてキッチンペーパーで水気をしっかりと拭き、両面に小麦粉をはたく。長ねぎは4cm長さに切る。
- ② フライパンに植物油をひいて中火にかけ、ししとうと長ねぎをこんがり焼き色が付くまで焼いたら器に取り出し、いわしを入れて両面に少し焼き色がつくまで焼く。
- ③ キッチンペーパーで油をふき取り、合わせたAの調味料をいれて、たれにとろみがつくまで弱火で煮る。
- ④ ご飯の上に③とししとうと長ねぎを盛り付け、お好みで紅しょうがを添える。

POINT

いわしは魚売り場の方にさばいてもらって簡単に調理できます。
強火で加熱しすぎるといわしの油が外に出てしまうので、火加減に注意しましょう。

【材料 (作りやすい分量)】

- ・オクラ …………… 2袋
- ・水 …………… 大さじ4
- ・長ねぎ …………… 5cm
- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・ポン酢しょうゆ …… 大さじ4
- ・太白のごま油 …… 適量

【作り方】

- ① オクラのガクをむく。ねぎはみじん切りにして、保存容器にいれ、ポン酢しょうゆと水、砂糖もいれて混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を多めに入れて、中火にかけ、オクラにこんがりと焼き色がつくまで焼き、油を切って①に漬ける。

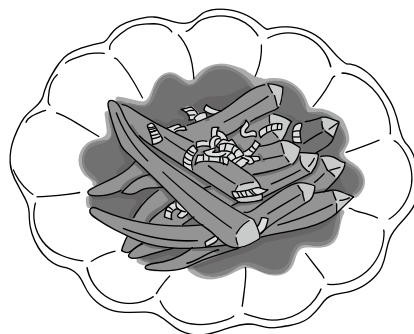
POINT

1時間くらい漬けると味が染みて美味しい。
パプリカやズッキーニ、ナスなどの夏野菜でも◎

Recipe 2

腸活に摂りたい水溶性食物繊維が摂れる

オクラのマリネ



【材料 (2人分)】

- ・モロヘイヤ …… 1束(100g)
- ・にんにく …… ひとかけ
- ・卵 …………… 1個
- ・塩・胡椒 …… 適宜

- A
- ・水 …………… 2カップ
 - ・鶏ガラスープのもと …… 小さじ1
 - ・塩 …………… 小さじ1/3
 - ・醤油 …………… 小さじ1

【作り方】

- ① モロヘイヤは固い軸を切り落とし、15秒程茹でてザルにあげて冷まし、ざく切りにする。
- ② 鍋にAとにんにくのみじん切りをいれて沸騰したら①を入れ、溶き卵を回し入れる。塩・胡椒で味を整える。

Recipe 3

王様の野菜の名をもつモロヘイヤの栄養を
スープでまるごといただく

モロヘイヤスープ

