

2024年6月16日

食育推進調理実習

## 魚のさばき方教室

ウェルシティ市民プラザ調理講習室

健康増進課食育推進担当

- ・あじの蒲焼丼
- ・トマトともずくの卵スープ
- ・塩ナムル



横須賀市は「食事バランスガイド」の  
推奨に努めています

< 1食分の栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
507kcal	21.8 g	11.9 g	77.1 g	2.8 g

## あじの蒲焼丼

(材料 2 人分)

あじ(三枚おろし)	140g	
塩	少々	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	小さじ2	
ご飯	300g	
A	しょうゆ	大さじ3/4
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	水	小さじ2
大葉	4枚	
いりごま(白)	小さじ1/2	

(作り方)

- ① あじは三枚におろして、塩をふっておく。
- ② Aのたれをボウルで合わせておく。大葉は軸を切って千切りにする。
- ③ ①のあじの水けをふき、片栗粉を軽くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、あじを両面焼く。
- ⑤ 焼きあがったらAのたれをまわしかけ、全体にからめる。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、⑤のあじと残ったたれをかける。
- ⑦ 大葉を真ん中に盛り、いりごまを散らす。

エネルギー：403cal たんぱく質：18.2g 脂質：7.1g 炭水化物：66.7g 食塩相当量：1.3g

# トマトともずくの卵スープ

(材料4人分) (作りやすい分量)

トマト	150g
味付きもずく(三杯酢)	2パック
長ネギ	1/4本
卵	1個
水	600ml

A	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- ① トマトは食べやすい大きさにざく切りにする。長ネギはみじん切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけて沸騰したら長ネギ・トマト・調味料・もずくを汁ごと加え、1分ほど中火で加熱する。
- ③ 卵をといて、②の鍋に糸状にながしいれ沸騰したら菜箸でそっと混ぜる。

エネルギー：58kcal たんぱく質：2.7g 脂質：1.6g 炭水化物：7.9g 食塩相当量：1.1g

# 塩ナムル

(材料 2 人分)

小松菜	60g	
もやし	40g	
A	ごま油	大さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
塩	少々	

(作り方)

- ① 鍋に湯を沸かし、もやしをゆで、ザルにあげてあら熱をとる。
- ② 同じ鍋で小松菜をゆで、ザルにあげてあら熱がとれたら、水気をきって4cm長さに切る。
- ③ ボウルにAの調味料、①と②を加え、塩で味を整える。

エネルギー：46kcal たんぱく質：0.9g 脂質：3.8g 炭水化物：2.5g 食塩相当量：0.4g