

# 栄養士浜田先生おすすめレシピ①

## おうちでつくってみませんか?

大=大さじ15cc 小=小さじ5cc

### 魚の Tandori 風

#### かつおのさっぱりソース

- あけ油  
かつお 60gの切り身×2
- a { 小麦粉 大3  
でんぷん 大2  
油 小1/4  
にんにく 小1/2  
しょうが 小1  
さとう 大1  
みりん 小1  
しょうゆ 小2  
酒 小2  
酢 大1
- b { しょうゆ 小1  
酒 小1  
しょうが汁 小1  
みりん 小1  
しょうゆ 小2  
酒 小2  
酢 大1
1. 油でにんにく、しょうがを香りよく炒め、さとう、酒を入れ火を止める  
2. 1を冷めたら、酢を加える

- めかじき 60gの切り身×4
- 塩 3.0g  
こしょう 0.1g  
にんにく 1.0g  
しょうが汁 1.0g  
みりん 2.5g  
たまねぎ 25g (1/5玉)  
ヨーグルト 50g  
カレー粉 2.5g  
チリパウダー 0.25g  
パプリカ 1.25g  
レモン汁 2.5g  
水 2.5g  
 garam masala 0.25g
- a { しょうゆ 小1  
酒 小1  
しょうが汁 小1  
みりん 小1  
しょうゆ 小2  
酒 小2  
酢 大1
- b { しょうゆ 小1  
酒 小1  
しょうが汁 小1  
みりん 小1  
しょうゆ 小2  
酒 小2  
酢 大1
- c { しょうゆ 小1  
酒 小1  
しょうが汁 小1  
みりん 小1  
しょうゆ 小2  
酒 小2  
酢 大1

- 下味したかつおをあおせたaをつつ、180℃の油であける
- 1にbのたれをかける

- 魚にミキサーにかけたaを1時間以上下味しておく
- 1をオーブンで焼き、b、cをふる

### いかの とうばんじゃんやき

- いか 300g  
にんにく 0.6g  
みりん 12g  
とうばんじゃん 0.9g  
さとう 小1  
しょうゆ 大  
ごま油 小1/3  
酒 小1

- aの調味料に30分つけ、焼く  
いかは好きな型に切る(輪切り、短冊切り)

### いかのみそピーナツあえ

- あけ油 適量
- いか 300g  
しょうゆ 小1  
しょうが汁 小1  
でんぷん 大3
- b { みりん 小1  
さとう 大2  
しょうゆ 小2  
赤みそ 小2  
刻みピーナツ 8g

- いかは短冊切り(=L)。aの調味料につけ、180℃の油であける
- bを火にかけた小をつくる
- 1にbを絡め、ピーナツをふる

### アーモンドあえのわりした

- アーモンド粉 15g  
さとう 大1  
しょうゆ 大1  
三温糖 大1  
(花かつおとる)
- アーモンド粉はやさいにませ、★を後からあわせても...

### じゃがいもの甘みそあえ

- あけ油 適量  
じゃがいも 2-5cm  
(乱切、よく水にさらし水はききとっておく)
- みりん 大2  
湯 大1  
さとう 大2  
白みそ 小4
- あおせて火にかけ、おろす
- じゃがいもを150℃の油であける
  - aを1にかける

### つぶつぶオレンジゼリー

- ミキサーのかけ方=グリップと3回スイッチを押す
- 水 500 (+50-)  
粉寒天 2.5g  
さとう 大7  
オレンジジュース 90cc  
みかん缶 200g
- 水に粉寒天を入れ、加熱し沸騰したら弱火にしさとうを加え5分くらい煮て、火を止める
  - 1にオレンジジュースとミキサーにかけ、みかん(缶)をませ、容器に入れ、冷蔵庫で冷やす

### くるみ入りシュガーケーキ

- (1) 2 (M)
- a { 三温糖 大4 小2  
バター 大2 小2 (33g)  
牛乳 大4 小1
- b { 小麦粉 120g  
ベーキングパウダー 小1
- c { 三温糖 大2 小2  
くるみ 25g (おろし)

### フルーツポンチ

- 湯 500cc  
さとう 大6  
カルピス 大4

### サイダー入りフルーツポンチ

- 湯 400cc  
さとう 大4  
レモン汁 小2/3  
サイダー 150cc

### フルーツ白玉

- 湯 400cc  
さとう 大7
- 白玉粉 { 白玉粉 100g  
とろろ(糊) 130g

- ★印はあわせて火にかけ冷ます
- 1にくだもの★をあわせる

- くだもの  
季節のくだもの  
いちご、メロン  
スイカ、りんごなど
- 生詰  
みかん、りんご、黄桃  
白桃など

- 白玉粉はとろろを入れ、よませ、小玉めに丸め、ゆでて水にとる  
◎ 団子の目安 = 耳たぶ

### レーズンスパイスクーキ

- (1) 2 (M)
- a { 三温糖 大4 小2  
サラダ油 大4 小2  
牛乳 大4  
塩 小1/10 (0.5g)  
くるみ 40g (細かく切る)  
干しぶどう 60g } 干しぶどうは熱湯でゆすぎ、おろす  
ラム酒 小1  
シナモン 0.7g  
しょうが汁 小1
- b { 小麦粉 100g  
ベーキングパウダー 小1
- d { 粉さとう 大1  
水 小1/2

- aは順番に入れ、3回ふる、おいてbをふる、ふる
- dは1にふりかけ、160℃のオーブンで20分焼く
- dは冷めたら、糸のように細く、しぼり、飾る  
↳ 即時冷凍 (1,2=くるみ入りシュガーケーキ、レーズンスパイスクーキ共通)

\*印の湯を減らして氷を入れても!