

## お魚とお野菜のパン粉焼き



### 材料 (2人分)

・魚	2切れ	A	・パン粉	大さじ3 (9g)
・塩	少々		・粉チーズ	大さじ1 (6g)
・こしょう	少々		・オリーブオイル	小さじ2 (8g)
・ミニトマト	6個 (60g)		・にんにくチューブ	1cm
・ズッキーニ	1/2本 (80g)		・乾燥パセリ	小さじ2 (2g)
・なす	1/2本 (40g)			
・黄パプリカ	1/4個 (30g)			

### 作り方

1. 魚は骨を取り除き、一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。
2. ミニトマトはヘタをとって半分に切り、ズッキーニとなすは1cm幅の輪切り、パプリカは細切りに切る。
3. Aの材料をよく混ぜ合わせる。
4. 耐熱皿に魚と野菜を彩りよく並べ、上から3を全体にふりかけ、オーブン又はオーブントースターで約15分焼く。

### ひとことメモ

\*簡単にできて、カラフルで見た目も豪華なので、おもてなし料理にも最適です。  
\*写真ではサバを使用しましたが、サケ・サワラ・マグロ・カツオなど旬のお魚を使ってアレンジしてみてください。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 241kcal  
食物繊維: 1.9g  
食塩相当量: 0.8g



## お魚入り具沢山トマトスープ



### 材料 (2人分)

・魚	2切れ	・オリーブオイル	小さじ1 (4g)
・トマト水煮缶	1缶 (400g)	・水	100cc
・玉ねぎ	1/2個 (100g)	・コンソメ(固形)	1/2個
・ピーマン	1個 (30g)	・砂糖	小さじ1 (3g)
・なす	1/2本 (40g)	・粗びきこしょう	少々
・エリンギ	1本 (30g)		

### 作り方

1. 玉ねぎ・ピーマン・なす・エリンギを1cmの角切りにする。
2. 熱した鍋にオリーブオイルを加え、1. をしんなりするまで炒める。
3. トマト・水・コンソメ・砂糖・魚を加えて、中火で柔らかくなるまで煮込む。
4. 器に盛りつけ、お好みで粗びきこしょうをふる。

### ひとことメモ

\*とろけるチーズを上にかけて、電子レンジで温めてから食べてもおいしいです。  
\*ゆでたパスタの上にかけて、おいしいトマトソースパスタになります。  
\*調味料を入れずに煮て取り分けると、離乳食としてもおすすめです。  
(取り分けた後で、大人用に調味料を加えて煮込んで下さい。)  
\*写真ではタラを使用しました。タイなど他の白身魚を使ってもおいしいです。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 142kcal  
食物繊維: 4.7g  
食塩相当量: 0.7g



## お魚とお野菜の焼きびたし



### 材料 (2人分)

・魚	2切れ
・塩	少々
・ピーマン	2個 (60g)
・ズッキーニ	1/2本 (80g)
・ミニトマト	6個 (60g)
・しめじ	1/2パック (50g)
・麺つゆ (三倍濃縮)	小さじ2 (10g)
・湯	大さじ2 (30g)
・大葉	2枚

### 作り方

1. 魚を一口大に切り、塩をふる。
2. ピーマンは乱切り、ズッキーニは5mm幅の輪切り、ミニトマトはヘタをとり、しめじは石づきを取り除いて子房に分ける。
3. 魚焼きグリルにアルミホイルを敷いて、魚と野菜を焼く。
4. ボウルに麺つゆと湯を入れて混ぜ合わせ、3を加える。
5. 味がなじんだら、4を器に盛り、せん切りにした大葉を上のにせる。

### ひとことメモ

\*市販の麺つゆに焼いた魚と野菜を浸すだけ！旬のお魚とお野菜が簡単においしく食べられます！  
\*写真ではブリを使用しましたが、サケ・サンマ・タチウオ・サワラ・ハモなど旬のお魚を使ってアレンジしてみてください。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 244kcal  
食物繊維: 2.6g  
食塩相当量: 0.6g



## お魚とお野菜のホイル焼き



### 材料 (2人分)

・魚	2切れ	・人参	20g
・塩	少々	・しめじ	1/2袋 (50g)
・こしょう	少々	・バター	大さじ1/2 (6g)
・キャベツ	70g	・みそ	大さじ1/2 (9g)
・玉ねぎ	1/4個 (50g)	・みりん	大さじ1 (18g)
・ピーマン	1個 (30g)	・砂糖	小さじ1/2 (1.5g)

### 作り方

1. 魚は骨を取り除き、塩・こしょうをふっておく。
2. キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンと人参は細切り、しめじは石づきを取り除いて子房に分ける。
3. みそ・みりん・砂糖を混ぜ合わせて、味噌だれを作る。
4. アルミホイル (30cm×30cm) にキャベツ・玉ねぎ・魚・ピーマン・人参・しめじの順におき、上から3とバターをのせて、しっかり包む。
5. 熱したフライパンに4を入れて、ふたをして約15分蒸し焼きにする。

### ひとことメモ

\*フライパンではなく、オーブントースターで加熱してもOK！  
\*汁がこぼれないよう、アルミホイルはしっかりと包みましょう！  
\*写真ではサケを使用しましたが、タラ・豚肉・鶏肉などでもおいしく出来ます。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 235kcal  
食物繊維: 1.9g  
食塩相当量: 0.8g

