

旬のさんまを
味わおう



【さんまのつみれ汁】

エネルギー(1人分) 300kcal
塩分(1人分) 2.4g

食事バランスガイドによる分類

主食 野菜 主菜 乳・大豆 果物

【さんまの押し寿司】

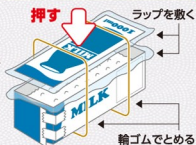
エネルギー(1人分) 495kcal
塩分(1人分) 3.2g

食事バランスガイドによる分類

主食 野菜 主菜 乳・大豆 果物

牛乳パックで押し型を作ろう!

水でよく洗って側面の1つをカッターなどで切り抜き、注ぎ口の部分を折りたんでテープでとめれば出来上がり!
お寿司を詰めるときは必ず内側にラップを敷いて。また切り取った面はフタとして使うので取っておきましょう。



材料(4人分)

【さんまの押し寿司】

- さんま(頭と内臓を取って開く)……………2尾
- 塩……………大さじ1/2
- 酢……………60ml
- A ●みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- ごはん……………600g
- すし酢……………大さじ5
- B ●甘酢しょうが(干切り)……………40g
- ごま白……………大さじ1
- 大葉……………8枚

【さんまのつみれ汁】

- さんま(頭と内臓を取る)……………3尾
- しょうが汁……………大さじ1
- 味噌……………大さじ1
- C ●片栗粉……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- にんじん(乱切り)……………50g
- ごぼう(乱切り)……………1/2本
- 長(白)ねぎ(長さ1cmに切る)……………1/2本
- きぬさや(筋を取る)……………8枚
- 水……………6カップ(1200ml)
- 和風だしの素(顆粒)……………小さじ1
- 塩……………小さじ3/4
- しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

【さんまの押し寿司】

- ① さんまは小骨を取り除いて塩を振り、約30分おく。水洗いして水気を拭き取り、Aの調味料に約15分漬けて薄皮を取る。
- ② 温かいごはんにすし酢を入れて切るように混ぜ、Bの食材を混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳パックの押し型に①のさんま1尾を皮が下になるように敷き、②の寿司飯の1/4量を詰める。その上に大葉を敷きつめ、1/4量のごはんを詰めてラップをかぶせ、上から押し約30分なじませる。それを繰り返して、2本作る。
- ④ ③の寿司を容器から取り出し、幅約2cmに切り分けて器に盛る。

【さんまのつみれ汁】

- ① さんまはよく洗って3枚におろし、腹の骨をそぎ取る。皮ごとぶつ切りにしてフードプロセッサーに入れ、Cの調味料を加えて約30秒かける。
- ② きぬさやは熱湯でかために茹で、水に取る。
- ③ 鍋に水と和風だしの素を入れ、沸騰したらにんじん・ごぼうを加え、柔らかくなったら長(白)ねぎを入れる。
- ④ ①のさんまをスプーンで一口大の大きさにすくって鍋に落とし入れ、アクをすくいながら約3分煮る。
- ⑤ 塩・しょうゆで味をととのえたら器に盛り、②のきぬさやを加える。



エネルギー(1人分)

461 kcal

塩分(1人分)

1.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

●さんま(内臓を取る).....	4尾
●塩.....	小さじ1/4
●小麦粉.....	大さじ2
●にんにく(薄切り).....	1片
●エリンギ(石づきを落とし薄切りにする).....	1パック(100g)
●ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす).....	1袋(100g)
●えのき(石づきを落とし手でほぐす).....	1袋(100g)
●パプリカ 赤(細8mmに切る).....	1/4個
●レモン(くし型に切る).....	1/2個
【しょうゆ.....	大さじ1・1/2
A●酒.....	大さじ1
【みりん.....	大さじ1
●バター.....	大さじ1
●こしょう.....	少々
●サラダ油.....	大さじ2

作り方

- ①さんまはよく洗って水気を拭き、2等分にして全体に塩を振り、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンでサラダ油大さじ1を中火で熱し、①のさんまを両面焼いたら器に移す。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たらエリンギ・ぶなしめじ・えのき・パプリカを加えて炒め、Aの調味料で味をつけ最後にバター・こしょうを混ぜる。
- ④②のさんまに③のきのこのソースをかけ、レモンを添える。

さんまのおろし和え

旬のさんまを
味わおう

和風



エネルギー(1人分)

178kcal

塩分(1人分)

1.2g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- さんま(頭と内臓を取る)…………… 2尾
- 塩…………… 小さじ1/4
- 大根(おろして水気を軽く切る)…………… 100g
- きゅうり(おろして水気を軽く切る)…………… 1本
- ぼん酢…………… 大さじ2

作り方

- ①さんまはよく洗って水気を拭き、塩を振ってグリルで両面焼いたら取り出し、身をほぐす。
- ②おろした大根・きゅうりを合わせる。
- ③①のさんまを器に盛り、②のおろしをのせ、ぼん酢を回しかける。

旬のさんまを
味わおう

洋風



エネルギー(1人分)

497 kcal

塩分(1人分)

1.4g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- さんま 4尾
- たまねぎ(みじん切り) 1個
- 卵(割りほぐす) 1個
- トッピング ソフトパン粉 20g
- 塩 小さじ1/2
- トッピング カットトマト 300g
- サラダ油 大さじ1・1/2

【付け合わせ】

- キャベツ(千切り) 300g
- ミニトマト 4個

作り方

- ① さんまはよく洗って3枚におろし、フードプロセッサーに約30秒かけたらボウルに移す。
- ② フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、たまねぎが薄い茶色になるまで約3分炒め、冷ます。
- ③ ①のさんまに②のたまねぎ・卵・パン粉・塩を入れてよく混ぜ4等分に丸める。
- ④ フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、③を入れフタをして中火で約2分、裏返して約2分焼いたらフタをあけてカットトマトを加え、さらに約1分煮込む。
- ⑤ 器に④のさんまバーグを盛りつけ、付け合わせを添える。

旬のさんまを
味わおう

洋風

エネルギー(1人分) **543kcal**
塩分(1人分) **1.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- さんま…………… 4尾
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ1
- 大葉(縦半分に切る)…………… 4枚
- プロセスチーズ(棒状に8切にする)…………… 40g
- 小麦粉…………… 大さじ2
- 卵(割りほぐす)…………… 1個
- トッピング用ソフトパン粉…………… 40g
- 揚げ油…………… 適量

【付け合わせ】

- みずな…………… 30g
- レモン(くし型に切る)…………… 1/2個

作り方

- ①さんまはよく洗って3枚におろし、皮を下にして塩・こしょう・小麦粉大さじ1を全体に薄く振る。
- ②大葉でプロセスチーズを巻き、その外側に①のさんまを尾の方から巻きつけ、ようじで留める。
- ③②に小麦粉大さじ2・卵・パン粉の順につけ、180度に熱した揚げ油で約3分揚げたら取り出し、ようじを抜く。
- ④器に③を盛りつけ、付け合わせを添える。