

# 春

## 鱈の黄金焼き



材料	
鱈	2切れ
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1
油	小さじ1

### 作り方

- ①鱈は骨を取り、食べやすい大きさに切り塩・こしょうを振る。
- ②ボウルで小麦粉とカレー粉を混ぜ、①にまぶす。
- ③油を熱したフライパンで②を焼く。

季節の魚や、鶏・豚肉などでも代替できます。

エネルギー：180kcal  
塩分：0.5g

## アスパラのガーリック炒め



材料	
アスパラ	3~4本
ベーコン	1枚
にんにく	1片
油	小さじ1
塩・こしょう	各少々

### 作り方

- ①アスパラは食べやすい大きさに切った後、さっとゆでる。
- ②ベーコンは幅1~2cmに切る。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンに油と③を入れ、香りが立ってきたら②を入れて炒める。
- ⑤アスパラを加えて炒める。
- ⑥塩・こしょうで味を整える。

エネルギー：69kcal 塩分：0.3g

## キャベツの昆布和え



材料	
キャベツ	葉4~5枚
水	大さじ1
塩昆布	5g

### 作り方

- ①キャベツはざく切りにし、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、レンジで1~2分加熱する。
- ②①の水気を絞り、塩昆布を加える。

エネルギー：25kcal 塩分：0.5g

# 夏

## あじの香味南蛮漬け

材料	
あじ(三枚おろし)	140g
酒	小さじ1
小麦粉	適量
油	小さじ2
醤油	小さじ1強
酢	小さじ2
みりん	小さじ1
だし	大さじ2
赤唐辛子・しょうが	各少々
長ネギ	適量

### 作り方

- ①あじは骨を取り3~4つにそぎ切りし、酒を振る。
- ②長ネギは小口切りにする。
- ③赤唐辛子は小口切り、しょうがは千切りにする。
- ④調味料を合わせ、③を入れる。
- ⑤①に小麦粉を軽くまぶす。
- ⑥油を熱したフライパンで⑤を両面焼き、熱いうちに④に入れてしばらく置く。
- ⑦⑥を器に盛り、長ネギをのせる。

エネルギー：148kcal 塩分：0.8g

## ピーマンのおかか和え



材料	
ピーマン	2~3個
かつお節	4~5g
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2

### 作り方

- ①ピーマンは縦半分になり千切りにし、レンジで加熱する。
- ②①とかつお節と調味料を加え、和える。

エネルギー：28kcal 塩分：0.3g

## みょうがご飯



材料	
ご飯	2人分
みょうが	1本
大葉	1枚
かつお節	1g
ごま	小さじ1
塩	少々

### 作り方

- ①みょうがは薄くスライスし、水にさらしてザルにあげる。
- ②大葉は千切りにする。
- ③ご飯に①とかつお節、ごま塩を混ぜ、大葉をのせる。

エネルギー：264kcal 塩分：0.2g

# 秋

## 鮭のごま焼き

材料	
鮭	2切れ
白ゴマ	大さじ2
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
油	小さじ1

### 作り方

- ①鮭は塩(分量外)を振り、しばらく置く。
- ②水気をふき取り、白ゴマをまぶす。
- ③油を熱したフライパンで、②を焼く。裏返して蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④中まで火が通ったら、醤油とみりんを鮭にかけるように回しかけて、両面に味を絡ませる。

エネルギー：169kcal  
塩分：0.6g

## 小松菜のごま酢和え

材料	
小松菜	1株
人参	1cm輪切り分
もやし	1/3袋
薄口醤油	小さじ1
酢	小さじ2
すりごま	小さじ2

### 作り方

- ①小松菜ともやしは軽くゆでて、食べやすい大きさに切る。人参は千切りにしてゆでる。
- ②調味料を混ぜる。
- ③②に①を加え、混ぜる。

エネルギー：50kcal 塩分：0.5g

## きのこのピリ辛和え



材料	
しめじ	1袋(120g)
まいたけ	1/2袋(60g)
酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2

### 作り方

- ①しめじは石突を切り、小房に分ける。まいたけもほぐし分ける。
- ②①を耐熱皿に並べ、酒を回しかけ、ふんわりとラップをし、レンジで2分程度加熱する。
- ③ボウルに調味料を入れ、混ぜる。
- ④②の水分をよくふき取り、③に加え混ぜ合わせる。

エネルギー：63kcal 塩分：0.6g

## 鶏肉のマスタード焼き



材料	
鶏もも肉	180g
粒マスタード	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ	少々
オリーブオイル	小さじ1
パン粉	20g
塩・こしょう	各少々
油	小さじ1

### 作り方

- ①鶏もも肉はAに15分ほど漬け、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ②Bを混ぜ合わせて①に乗せる。
- ③オーブンにクッキングシートを敷いて②を乗せ、パン粉に焼き色がつくまで焼く。

エネルギー：190kcal  
塩分：0.8g

## 大根のゆず和え

材料	
大根	100g
ゆず	10g
塩	小さじ1/4
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

### 作り方

- ①大根は千切りにする。
- ②①に塩をまぶし、少し置いて水気を絞る。
- ③ゆずは汁を絞り、ゆずの皮は千切りにしておく。
- ④ボウルに②と③と調味料を入れて和える。

エネルギー：17kcal 塩分：0.5g

## あさりと白菜の豆乳スープ



材料	
あさり(缶詰)	1/3缶
白菜	葉2枚
ほうれん草	1/3袋
豆乳(無調整)	1カップ
水	1カップ
バター	8g
固形コンソメ	1/2個
塩・こしょう	各少々

### 作り方

- ①白菜は2~3cm幅に切る。ほうれん草はゆでて、4~5cmの長さに切る。
- ②鍋にバターを溶かし、白菜をしっかりと炒め、水とあさりを加える。
- ③コンソメと豆乳を加え、2~3分煮て、塩こしょうで味を整える。

エネルギー：121kcal 塩分：0.9g



豊岡市マスコット「玄さん」