

魚の簡単レシピ

炊込みごはん

切身を使った簡単調理！

- 1 米2カップに分量の水、切り身1切れ、固形ブイヨン1個を加え炊く。
- 2 炊飯後、バター(20g)、冷凍枝豆(市販)、塩昆布を加え魚をほぐしながら混ぜる。



Point

- 使う魚は切身でも干物でもOK!
- 固形ブイヨンはコンソメ、和風だしでもOK!
- 塩昆布はたらこ、明太子などでもOK!
- 枝豆を加えることで、栄養価・色どりもアップ。コーンもおすすめ!

エビのトースト焼き

簡単、でもちょっとリッチに！

- 1 エビは背中をキッチンバサミでしっかり開く。あれば背ワタを取る。
- 2 市販のハーブソルトをふり、からしマヨネーズをのせる。
- 3 トースターで6~7分焼く。



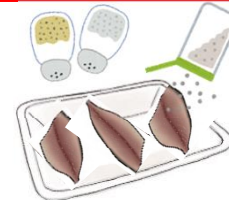
Point

- キッチンバサミでカンタン調理!
- ハーブソルトはニンニクパウダーでもOK!
- からしマヨネーズはタルタルソースやピザ用チーズでもOK!
- ごはんにも、パンにも合う!

あじ・いわしのムニエル

便利グッズを使い手間なく調理！

- 1 3枚おろし又は開いた魚に、塩・コショウ・ニンニクパウダーをふり、さらに両面に小麦粉をしっかりふる。
- 2 フライパンにクッキングシートをひき、バター1切れとサラダ油を少量入れ、片面それぞれ約3分焼く。



Point

- おろし・開きはスーパーで無料で頼める。
- ニンニクパウダーはハーブソルトでもOK!
- 購入時のトレーやクッキングシート、容器入り小麦粉を使い、片付け楽チン!
- レモンをかけても美味しい!