

かんたんレシピで気軽につくろう!

簡単! 手間いらず!

シーフードレシピ



シーフードミックスとごぼうのピラフ



《材料：3人分》

シーフードミックス・・・250g
 たまねぎ・・・1/2個
 ささがきゴボウ・・・70g
 マヨネーズ・・・大さじ2
 米・・・2合分
 水・・・340ml
 固形コンソメ・・・2個
 塩・・・少々
 コショウ・・・少々
 ねぎ(小口切り)・・・適宜

【1人あたり エネルギー 524kcal 塩分 2,7g 1食分 232円】

- 1 米を洗ってザルにあげておく。シーフードミックスは解凍して水気を切っておく。固形コンソメは砕いておく。たまねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ、たまねぎを炒める。透けるくらい炒まったら、ささがきゴボウとシーフードミックスを加えて水気を飛ばすように炒める。
- 3 マヨネーズ大さじ1とお米を加えて、透き通るまで2～3分炒める。
- 4 炊飯器に移し、水・コンソメ・塩・コショウを入れてかき混ぜてから炊く。
- 5 炊き上がったたら、お皿に盛って、パセリを散らして出来上がり♪

炊飯器で出来る簡単ピラフ★
 シーフードのうまみと、ごぼうの香りをお楽しみください。

シーフードミックスとプチトマトのアヒージョ



《材料：2人分》

シーフードミックス・・・200g
 プチトマト・・・10個
 にんにく(みじん切り)・・・1片
 にんにく(丸ごと)・・・2片
 鷹の爪・・・1本
 オリーブオイル・・・60cc
 塩・・・小さじ1/2
 こしょう・・・少々
 いんげん・・・5本
 フランスパン・・・1/2本

【1人あたり エネルギー 223kcal 塩分 1,2g 1食分 385円】

- 1 シーフードミックスは、水気を切って、塩コショウを振っておく。
- 2 プチトマトは、ヘタを取って洗って、水気を切っておく。
- 3 小鍋(または耐熱容器)に、オリーブオイル、ニンニク(みじん切り)、鷹の爪を入れ、火にかける。【オリーブオイルは、深さ1cmほど(材料が半分くらい浸るくらい)でOK】
- 4 オイルが沸いてきたら、弱火にしてシーフードを入れて火を通します。※通しすぎないよう、注意してください。
- 5 シーフードに火が通ってきたら、プチトマトを入れ火を通す。味見して、味が薄いようなら塩を追加する。
- 6 暖めた器に、オイルごと盛り付けて、完成です。

シーフードのうま味がつまったアヒージョは病みつきになるおいしさです。
 フランスパンとお楽しみください。

シーフードミックスサラダ



《材料：4人分》

シーフードミックス・・・200g
 玉ねぎ・・・2/2個
 塩・・・少々
 きゅうり・・・1本
 トマト・・・2個
 えだまめ・・・50g

【1人あたり エネルギー 178kcal 塩分 0,8g 1食分 216円】

A
 マヨネーズ・・・大さじ4
 ゆずポン酢・・・大さじ1
 こしょう・・・少々

レタス・・・適量
 サラダ用大葉・・・適量

- 1 たまねぎは粗みじんに切り、塩少々をもみ込んでおく。きゅうりは縦半分になり、さらに幅1cmに切る。トマトはヘタを取り除き、1cm角に切る。えだまめは解凍して、さやから出しておく。
- 2 シーフードミックスは、解凍し、さっとゆでしておく。
- 3 レタスと大葉はきれいに洗って、水切りし、ちぎっておく。
- 4 皿に3を盛り、1と2をAであえて、上にのせる。

シーフードを使ったあえるだけの簡単サラダ。
 野菜の歯ごたえや風味をたっぷり
 お楽しみください。

レモン風味のスイートポテト



《材料：6人分》

さつまいも・・・1本(200g)

A
 砂糖・・・大さじ2
 バター・・・20g

B
 生クリーム・・・大さじ2
 卵黄・・・2個分
 レモン汁・・・大さじ1
 塩(粗塩がよい)・・・小さじ1/6

C
 卵黄・・・1/2個
 水・・・小さじ1/2

【1人あたり エネルギー 120kcal 塩分 0,23g 1食分 49円】

- 1 さつまいもは洗って、皮をむいて、1cm幅に切っておく。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで約5分(500W)加熱する。熱いうちに、ポテトマッシャーかフォークなどでつぶす。
- 2 1が熱いうちに、Aを加えてよく混ぜる。さらにBを混ぜてよく混ぜる。6等分し、手に水を少々つけ、楕円にまとめる。アルミケースにのせる。
- 3 Cを合わせ、2にハケで塗る。(照りを出すため)オーブントースターで焼き色がつくまで3～4分焼く。

レモンの酸味が効いた
 さっぱりしたスイートポテト。
 是非、お試しください。