



さばのバターしょうゆ丼



バターを使ったこくのあるさばを丼に。
いつもとは違う食べ方でお楽しみください♪

【材料：4人分】

さば	3枚おろし2枚(360g)
A	
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
B	
白ワイン	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
バター	20g
レタス	4枚
たまねぎ	60g
温かいごはん	600g

【1人あたり エネルギー537kcal 塩分 2.1g 1食分180円】

- 1 さばは手で探って小骨を抜き、3cm幅のそぎ切りにする。Aをふり、5~10分おく。
- 2 レタスは太めのせん切り、たまねぎは薄切りにして、合わせて水にさらしてパリッとさせ、水気を切る。
- 3 さばの汁気をふき、小麦粉を薄くまぶす。フライパンに油を熱し、皮側を下にして焼き、焼き色がついたら裏返す。裏面もやいて、一度取り出す。
- 4 フライパンの汚れをペーパーで拭き、Bを入れて、ひと煮立ちさせる。さばを戻し入れ、強火で汁を絡める。
- 5 器にごはん、2とさばを盛り、フライパンに残ったたれをかける。

ぶりとごぼうの煮物



しっかり味がしゅんだぶりの煮物。
ぶりの脂でゴボウもこんにゃくも旨味が増します♪

【材料：4人分】

ぶり	2切れ(100×2g)
酒	大さじ1
塩	小さじ1/8
ごぼう	80g
こんにゃく	1/2枚(120g)
しょうが	1かけ(10g)
かいわれだいこん	1パック
サラダ油	小さじ2
A	
だし	200ml
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
醤油	大さじ1・1/2

【1人あたり エネルギー172kcal 塩分 1.2g 1食分127円】

- 1 ぶりは1切れを3~4つに切り、酒と塩をふって10分ほどおく。
- 2 ごぼうは皮をよく洗い、4cm長さ5mm幅の斜め切りにする。水にさらして水気を切る。こんにゃくは8等分にして下ゆでしておく。しょうがは薄切りにしておく。
- 3 深めのフライパンに油を温め、2を炒める。なじんだら、Aを入れる。沸騰したら弱火にし、蓋をして約10分煮る。
- 4 ぶりを加えて、さらに8分程煮る。
- 5 かいわれに熱湯をかけ、水気を切る。
- 6 器に4を盛り、かいわれを添える。

たらとねぎのグラタン



みそとホワイトソースがマッチしておいしいグラタン。
お野菜も一緒にたっぷりお召し上がりください♪

【材料：4人分】

生たら	4切れ(400g)
ねぎ	1本(200g)
かぶ	3個(400g)
A	
水	200ml
スープの素	小さじ1
B	
ホワイトソース	1缶(約300g)
白みそ	大さじ2(30g)
酒	大さじ2
粉チーズ	大さじ4

【1人あたり エネルギー256kcal 塩分 1.6g 1食分378円】

- 1 たらは半分に切る。ねぎは緑の柔らかい部分を含め4cm5mm長さの斜め切りにする。
- 2 鍋にA、ねぎ、かぶをいれ、沸騰したら蓋をして中火で5分煮る。たらを入れてアクをとる。蓋をとり、落とし蓋に替えて、約5分、汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- 3 Bは合わせておく。
- 4 グラタン皿に2を入れ、Bをかける。粉チーズをふり、オーブンスタートで約8分焼く。

ゆずのケーキ



【材料：8×8×18cmのパウンド型】

バター	100g
砂糖	100g
卵	100g(2個)
A	
ゆずの皮	1個分
ゆずの果汁	大さじ1
B	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/3
アイシング(仕上げ用)	
粉糖	40g
ゆず果汁	小さじ2

【1人あたり 1切れ エネルギー230kcal 塩分 0.08g 1食分42円】

- (準備)
- 1 バターは室温でやわらかくしておく。・卵も室温にもどす。
 - 2 Bは合わせて2回ふるう。砂糖も1回ふるう。・ゆずは皮をすりおろし、汁をしぶる。・型に型紙を敷く。・オーブンは170度に余熱する。
 - 3 バターをハンドミキサーでクリーム状にする。
 - 4 砂糖を3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
 - 5 とき卵を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜてなめらかにする。
 - 6 Aを加えてさらに混ぜる。
 - 7 バターをハンドミキサーでクリーム状にする。
 - 8 砂糖を3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
 - 9 とき卵を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜてなめらかにする。
 - 10 ゴムべらに変えてBを加え、切るように底から混ぜる。
 - 11 型に入れ、表面をなめらかにする。
 - 12 170℃、40~45分で焼き上がる。
 - 13 烤き上がった後、型からははずして網にのせ、アイシングをかける。
 - 14 アイシングは放置すると固まってしまい、キレイに流れなくなってしまいますので、焼き上がる直前に混ぜるようにしましょう。