

パクパク食べるお魚のメニュー

さわらのゆうあん焼き



作り方

- ① ゆずは汁を搾った後、輪切りにする。
- ② ①の搾り汁を★と合わせ、①の輪切りを入れる。
- ③ さわらと②を合わせ、味をなじませる。
- ④ ゆずの輪切りを取り出し、さわらの汁気を切り、グリルなどで両面焼いて火を通す。

材料(4人分)

・さわら	4切れ	★さとう	小さじ1
・ゆず	1/2個(50g)	★しょうゆ	小さじ1
		★料理酒	小さじ1
		★みりん	小さじ1



★Oneポイント★

魚は鮭などの他の魚でも良いです。ゆうあん焼きは、しょうゆ・酒・みりんにゆずの輪切りを加えて魚を漬け込み、焼きます。調味液にみりんが入り焦げやすくなるため、火加減に注意してください。

さわらの竜田揚げ



作り方

- ① 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとった後、★と合わせる。
- ② さわらと①を合わせ、味をなじませる。
- ③ さわらの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④ 170~180℃の油で揚げる。

材料(5人分)

・さわら	5切れ	★さとう	小さじ2
・土生姜(しぼり汁)少々		★しょうゆ	小さじ2
		★料理酒	小さじ1
		・片栗粉	大さじ5
		・植物油	適量



★Oneポイント★

竜田揚げとは、肉や魚にしょうゆなどで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた料理です。子どもが大好きなメニューです。魚は鮭やさばなどでも良いです。

鮭のマヨネーズ焼き



作り方

- ① 玉葱・パセリをみじん切りにする。
- ② ①とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ 鮭に②を塗り、グリルなどで焼いて火を通す。

材料(5人分)

・鮭	5切れ
・玉葱	1/4個(50g)
・パセリ	少々
・マヨネーズ	50g



★Oneポイント★

玉葱・パセリの代わりに、小口切りにしたねぎやみじん切りにした人参でも、美味しく仕上がります。又、アルミホイルで器を作り、1切れずつのせ上から②をかけてオーブントースターで焼くこともできます。少し味に変化をつけて、アレンジメニューもいかがですか。

【のりマヨ】…マヨネーズ+青のり+しょうゆ
【ねぎマヨ】…マヨネーズ+きざみねぎ+しょうゆ



鮭フライ



作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、下味をつける。
- ② ①に小麦粉・溶き卵・パン粉を順番につける。
- ③ 170~180℃の油で揚げる。

材料(5人分)

・鮭	5切れ
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・小麦粉	40g
・卵	20g
・パン粉	40g
・植物油	適量



★Oneポイント★

魚の臭みが消えて、美味しく仕上がります。魚は、自身魚やアジなどでも良いです。フライにすると、魚が苦手な子どももパクパク食べられます。ケチャップやタルタルソースなどを添えて、味に変化をつけても良いです。