

クロダイと小松菜のミルクスープ



〈作り方〉

1. 小松菜を5cmに切っておく。
2. 鰹鍋だしと水を鍋で熱し、沸騰したら冷凍ブロックのクロダイを入れる。
3. クロダイに火が通ったら小松菜を入れる。
4. 牛乳を入れて沸騰したら完成。

調理時間
15分

〈栄養価〉 1人分

エネルギー	: 85kcal
たんぱく質	: 9.0g
脂質	: 4.0g
炭水化物	: 4.8g
塩分	: 1.7g
カルシウム	: 101mg

〈材料〉 1人前

・ クロダイ冷凍ブロック	30g
・ 小松菜	25g
・ 鰹鍋だし	16g
・ 牛乳	50g
・ 水	100ml

クロダイの臭みが気になる場合は、熱湯にサッと通すと臭みがやわらぎます。材料を入れて煮るだけなのでとても簡単にできます。

コイワシの磯辺唐揚げ



〈栄養価〉一人分
エネルギー：317kcal
たんぱく質：12.3g
脂質：23.4g
炭水化物：8.9g
食塩相当量：0.4g
カルシウム：52mg

〈作り方〉

- 1.コイワシの水気をペーパーでふき取り、淡雪塩（半分量）、こしょうをふる。
- 2.ボウルに片栗粉、青のりを入れ、混ぜ合わせ
たものに、1を入れて、余分な粉を払い落す。
- 3.180℃の油できつね色になるまで、2～3分揚げる。
- 4.皿に盛り付け、半分、残しておいた青のり、淡雪塩を振りかけて、完成。

調理時間
20分

〈材料〉一人前

- ・コイワシ 80g
- ・淡雪塩 0.5g
(半分は盛り付け用に)
- ・こしょう 0.5g
- ・片栗粉 10g
- ・青のり 0.3g
(半分は盛り付け用に)
- ・揚げ油 16g

青のりの香りがほのかに感じられます！
調理時間も少なく、簡単でカルシウムを手軽にとれる料理です！

コイワシの南蛮漬け風



〈作り方〉

1. コイワシの水気をペーパーでふき取り、雪塩（分量）、こしょうをふる。
2. ボウルに片栗粉、青のりを入れ、混ぜ合わせたものに、1を入れて、余分な粉を払い落とす。
3. 180℃の油できつね色になるまで、2～3分揚げる。
4. 玉ねぎを薄切りにする。フライパンに油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで軽く炒める。
5. 揚げたコイワシに炒めた玉ねぎを盛り付け、レモン鍋をかけ、青のりを盛り付けて完成。

調理時間
30分

〈栄養価〉一人分

エネルギー：382kcal
たんぱく質：12.8g
脂質：28.3g
炭水化物：13.2g
食塩相当量：1.0g
カルシウム：57mg

〈材料〉一人前

- ・ コイワシ 80g
- ・ 淡雪塩 0.25g
- ・ こしょう 0.5g
- ・ 片栗粉 10g
- ・ 青のり 0.3g（半分は盛り付用）
- ・ 揚げ油 16g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ 調合油 5g
- ・ レモン鍋 10g

磯辺揚げにしたコイワシにレモン鍋を使って南蛮漬け風にしました。玉ねぎのシャキシャキ感と青のりの香りがほのかに感じられる料理です！

クロダイの磯辺揚げ



調理
時間
30
分

〈作り方〉

1. クロダイに塩コショウをして下味をつける。
2. 小麦粉、卵、青のりをボールに入れ、水を適量入れて衣をつくる。
3. 熱した油で揚げる。

〈栄養価〉一人分

エネルギー	: 154 kcal
たんぱく質	: 7.8 g
脂質	: 10.5 g
炭水化物	: 4.5 g
塩分	: 0.4 g
カルシウム	: 10 mg

〈材料〉一人前

・クロダイ	40g
・淡雪塩	0.3g
・こしょう	少々
・小麦粉	6g
・卵	5g
・青のり	0.2g
・水	適量
・サラダ油	8g

身がホクホクで青のりの
香りがよいクロダイの磯
辺揚げです！

ココロ黒鯛コロッケ



〈作り方〉

1. ジャガイモは皮をむき、ゆでてつぶす。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、油でいためる。
3. クロダイの角切りを牛乳（分量外）に浸して臭みを抜き、牛乳をすてて電子レンジで加熱しておく。
4. ボールに1・2・3と牛乳を入れ塩・こしょうして丸める。
5. バッター粉、卵、パン粉の順で衣を付ける。
6. 180℃の油できつね色になるまで、2～3分揚げる。
7. 皿に盛り付けて、青のりをふる。

調理時間
30分

〈栄養価〉一人分（2個）

エネルギー	: 385kcal
たんぱく質	: 13.6g
脂質	: 19.3g
炭水化物	: 15.3g
食塩相当量	: 0.5g
カルシウム	: 46mg

〈材料〉一人前

・ クロダイ角切り	30 g
・ ジャガ芋（男爵）	150 g
・ 玉ねぎ	50 g
・ 牛乳	10 g
・ 淡雪塩	1.5 g
・ こしょう	少々
・ バッター粉	10 g
・ 卵	5 g
・ WA・PANKO	15 g
・ 青のり	0.5 g
・ 油	15g

- ・ クロダイの角切りは使用しやすく、コロッケの具として存在感もあります。
- ・ 肉より、魚のほうが飽和脂肪酸が少なく、健康的なコロッケとなります。

小松菜と牡蠣のチーズグラタン



〈作り方〉

1. 玉ねぎは薄切り、小松菜は5cm幅に切る。
2. フライパンにバターを入れて玉ねぎがしんなりとするまで炒め、牡蠣を加える。全体に火が通ったら小松菜を加え軽く炒め、火を止める。
3. 薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
4. 牛乳を入れ全体をかき混ぜる。中火でとろみがつくまで煮て、白だしと淡雪塩で味を調える。
5. 器に入れ、上にばら干し海苔、WA-PANKO soy mix、とろけるチーズをのせる。
6. 予め250℃に予熱しておいたオーブンで約15分焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。

調理
時間
45分

〈栄養価〉 一人分

エネルギー	: 230kcal
たんぱく質	: 13.2g
脂質	: 14.3g
炭水化物	: 16.6g
食塩相当量	: 3.0g
カルシウム	: 335mg

〈材料〉 一人前

- ・ 小松菜 : 30g
- ・ 牡蠣(冷凍むき身) : 50g
- ・ 玉ねぎ : 20g
- ・ 薄力粉 : 5g
- ・ 白だし : 10g
- ・ ばら干し海苔 : 0.5g
- ・ WA-PANKO soy mix : 2g
- ・ とろけるチーズ : 20g
- ・ バター : 5g
- ・ 牛乳 : 100ml
- ・ 淡雪塩 : 0.1g

地元で採れる小松菜と牡蠣を使ったメニューです。
簡単に作れて、主菜にもおやつにもなります。