

# 鳥取のおいしい食材を活かして! ~魚~

## 鮭と梨のみぞれ蒸し

### 【材料】(2人分)

鮭(生)	2切(140g)
大根	100g
梨	100g
ポン酢	大さじ1.5
小ねぎ	適量

### 【作り方】

- ① 鮭に塩少々(分量外)をふり10分程おき、水気をふき取る。
- ② 大根はすりおろし、水気を切る。梨は半分はすりおろし、半分は7mm角に切る。ポン酢と全て合わせて混ぜる。
- ③ 皿に①②を順にのせてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分~2分半加熱する。
- ④ 小ねぎを小口切りにし、③に散らす。



- ★梨の優しい甘みと、シャキシャキした食感のみぞれが楽しめる時短料理。
- ★梨がない時はりんごなどでもあう。

(1人当たり)

エネルギー 189kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.2g

## 鯖のインボルティーニ



### 【材料】(2人分)

鯖の3枚おろし(骨なし)	180g
白ワイン	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
なす	1個
しいたけ(生)	15g
オリーブ油	大さじ1
トマトソース(市販)	100g
コーン	10g
パン粉	大さじ2
パルメザンチーズ	大さじ2
パセリ(乾)	少々

### 【作り方】

- ① 鯖は3cmに切り、白ワインをふり15分程度おき、塩・こしょうで調味する。
- ② なすは縦に5mm厚さに切り、しいたけは石づきを取り千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②のなすとしいたけを焼き、皿に取る。
- ④ ③のフライパンで①の鯖を焼き、皿に取る。
- ⑤ ④の鯖を③のなすで巻き、グラタン皿に並べる。鯖の周囲に③のしいたけを置く。
- ⑥ ⑤にトマトソースをかけ、コーンを散らす。その上にパン粉とパルメザンチーズをかける。
- ⑦ 200°Cのオーブンで約15~20分、パン粉に焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ パセリを散らす。

- ★インボルティーニとはイタリア語で『包む』という意味。
- ★コーンは冷凍コーンまたはコーン缶を使ってもよい。
- ★いろいろなきのこに替えてもよい。

(1人当たり)

エネルギー 325kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.3g 食塩相当量 1.3g

# 鳥取のおいしい食材を活かして！～白ねぎ～

## とうふちくわのロール豚カツ

### 【材料】 (2人分)

とうふちくわ(蒸し)	1本(120g)
豚薄切り肉	2枚(60g)
白ねぎ(芯)	16cm
※白ねぎ(外側)はソース	
に加える。	
(衣)	
薄力粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
(ごまソース)	
すりごま	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
レモン汁	小さじ2
白ねぎ(外側)	

### 【作り方】

- ① 白ねぎは縦に切込みを入れ外側(白い部分)と芯に分け、外側はみじん切りにする。
- ② とうふちくわと①の芯はそれぞれ半分の長さに切る。
- ③ ②のとうふちくわの穴に白ねぎを入れ、外側に豚肉を巻く。
- ④ ③に衣をつけ、180度の油できつね色に揚げる。
- ⑤ ごまソースを作る。耐熱容器に①のみじん切りにした白ねぎを入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱後すりごま・マヨネーズ・レモン汁と合わせてよく混ぜる。
- ⑥ ④を食べやすく切り、⑤のソースを添える。



★外側はカリッと、中はとうふちくわが柔らかいヘルシーな豚カツ。

(1人当たり) (添え物は分量外)

エネルギー 295kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19.5g 食塩相当量 1.2g

## 白ねぎあんの柔らかかつね



### 【材料】 (2人分)

(つくね)	
鶏ひき肉	100g
白ねぎ	20g
木綿豆腐	40g
マヨネーズ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
(白ねぎあん)	
白ねぎ	60g
しいたけ(生)	30g
油	大さじ1
A	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
みりん	小さじ1/2
水	適量
B	
薄力粉	適量
片栗粉	適量
サラダ油	適量

### 【作り方】

- ① 白ねぎはみじん切りにする。豆腐はペーパータオルに包み電子レンジ(500W)で30秒かけて水を切る。つくねの材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ② 白ねぎあんを作る。フライパンに油を熱し、小口切りの白ねぎ、みじん切りのしいたけを入れ、しんなりするまで炒め、Aを回し入れ煮からめる。
- ③ ①と②をそれぞれ4等分にし、つくねであんを包む。
- ④ Bを合わせ③にまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し④を入れて蓋をし両面を焼く。

★豆腐の水切り具合により生地が柔らかい場合は、パン粉や片栗粉を加えて調整する。  
★あんのかたさにより、水を調整する。

(1人当たり) (添え物は分量外)

エネルギー 275kcal たんぱく質 11.7g 脂質 20.5g 食塩相当量 1.0g