



白身魚フレーク使用レシピ①

★白身魚とたまごの雑炊★ 1人前

白身魚をまろやかなこんぶのだしで味付した、あっさりとした雑炊です。



材料名	数量(g)
ごはん	80
卵	30
白身魚フレーク	15
人参	15
しいたけ(生)	5
みつば	1
昆布液体だしS	4
清酒	2
食塩	1
醤油	1
水	196

<作り方>

- ① 人参、しいたけ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に昆布液体だしS、清酒、水、人参、しいたけを入れて熱し、ごはん、白身魚フレークを加えて煮る。
- ③ 食塩・醤油で味を調える。
- ④ 仕上げに割りほぐした卵をまわし入れ、みつばを散らす。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄
雑炊	207kcal	8.8g	3.4g	33.0g	705mg	168mg	112mg	24mg	0.7mg

★白身魚フレークの煮付け★ 1人前

具材と調味料を煮込むだけで出来上がる簡単レシピです。



材料名	数量(g)
白身魚フレーク	40
めんつゆ(つけ汁)	4
砂糖	0.5
清酒	2
しょうが汁	2
水	60

<作り方>

- ① 鍋にめんつゆ、砂糖、清酒、しょうが汁、水を入れ煮立たせる。
- ② 白身魚フレークを加えて、汁がなくまで煮詰める。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄
煮付け	39kcal	7.3g	0.2g	1.7g	292mg	93mg	44mg	4mg	0.1mg



白身魚フレーク使用レシピ②

★白身魚のすりおろし汁★ 1人前

魚、野菜、豆腐の様々な栄養がたっぷり摂れる汁物です。



材料名	数量(g)
ほうれん草	15
人参	10
絹ごし豆腐	45
白身魚フレーク	12
ごま油	1
顆粒パウミー	1
水	150
味噌	12

<作り方>

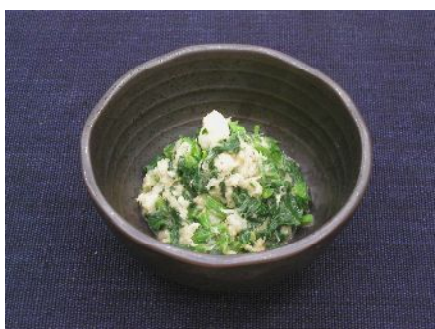
- ① ほうれん草、人参をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、ほうれん草、人参、豆腐を加え炒める。
- ③ 水、白身魚フレーク、顆粒パウミーを加え、味噌を溶かし入れる。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄
おろし汁	76kcal	6.5g	3.2g	5.3g	724mg	270mg	95mg	75mg	1.9mg

★白身魚フレークとほうれん草のごま和え★ 1人前

ごまの風味が香ばしい白身魚とほうれん草の和え物です。



材料名	数量(g)
ほうれん草	50
白身魚フレーク	20
ねりごま	4
砂糖	2.5
醤油	4
みりん	0.5

<作り方>

- ① ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② ねりごま、砂糖、醤油、みりんをよく混ぜ、たれを作る。
- ③ 白身魚フレーク、ほうれん草をたれで和える。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄
ごま和え	63kcal	5.8g	2.4g	5.4g	288g	47mg	72mg	75mg	1.5mg