

親子でハッピー
ぱくぱく
レシピ
Pakupaku Recipe

テーマに合った手軽でバランスのよいレシピを
ご紹介。材料の代替もOKなのでお試しを!!

安くて栄養満点!

青魚をたっぷり

料理・監修=牧野直子

ぶりの2色竜田揚げ



Recipe

- ①ぶりの半量にA、半量にBをなじませる。
- ②片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ③パプリカを素揚げにし、盛り合わせる。

材料(各4人分)

ぶり — 4切れ
(ひと口大のそぎ切りにする)
A (しょうゆ・みりん—各大きじ1、しょうが汁・カレー粉—各少々)
B (塩・酒・青のり—各少々)
片栗粉 — 適量
揚げ油 — 適量
パプリカ — 1個 (小さめに切る)

- アレンジ ぶりのほか、あじやさば、さんまなどでもよい
- 保存 冷蔵で2日。揚げる前の下味をつけた状態で冷凍すれば、2週間はOK

パパのおつまみにもGOOD!

直子先生の食育コラム

子どもに青魚を!

からだをつくり、抵抗力をつけるタンパク質は、肉や魚、卵や大豆製品から補います。肉料理は子どもにも好まれ、お母さんのレパートリーも多いので比較的登場回数が多いようですが、敬遠されるのが魚料理。魚のなかでも青魚は代謝を促し、成長を助ける「成長のビタミン」ともいわれるビタミンB2やビタミンB6が豊富です。さらに、脂質に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸は、乳幼児の脳の発達や視力の向上に欠かせません。乳幼児は身がやわらかい白身魚は、よく食べてくれます。白身魚

は生臭みもないので煮たり、焼いたりしても食べやすいですが、青魚は生臭みが強いので、調理に工夫が必要です。

1歳を過ぎて歯が生えそろってきたら、積極的に食べてほしい青魚。今回紹介したように、下味に工夫したり、照り焼きや竜田揚げにすると食べやすくなります。また、すり身にして卵や豆腐などのつなぎを加えてだんごやハンバーグにしたものも好まれます。

まずはお母さんが魚の扱いに慣れ、魚料理のレパートリーをふやして、子どもたちにパクパク青魚を食べてもらいましょう。

食べよう



Profile

まきの・なおこ
管理栄養士、ダイエットコーディネーター、スタジオ食主宰。「家族みんなが楽しめる、からだにやさしい、簡単でおいしいレシピの提案」をモットーに、雑誌、新聞、テレビのほか、料理教室や健康セミナーなど幅広く活躍中。11歳の男の子の母親でもあり、ワーキングマザー向けレシピも好評。

いわしハンバーグ



お弁当や朝食に便利!

Recipe

- ①豆腐を水きりし、すり身でないいわしはする。
- ②いわし、豆腐、マヨネーズ、みそ、片栗粉、塩、パン粉を混ぜ合わせ、ひと口大の平たい丸形にする。
- ③サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き、中まで火を通す。
- ④プチトマトを添える。

材料(作りやすい分量・12個分)

いわし — 3尾分 (正味 150g)
木綿豆腐 — 1/4丁
マヨネーズ・みそ・片栗粉 — 各小さじ2
塩 — 少々
パン粉 — 1カップ
サラダ油 — 少々
プチトマト — 適量

- アレンジ あじでもできる
- 保存 冷蔵なら2日、焼いた状態で冷凍なら2週間OK

あじのトマトソースパスタ



パンにそえたりグラタンソースにしても

Recipe

- ①オリーブ油でみじん切りにしたにんにく、玉ねぎをよく炒め、あじを炒め合わせる。
- ②つぶしたトマト水煮、水ケチャップを加えて、汁けが少なくなるまで煮る。
- ③塩、こしょうで味を調べて、ゆでたパスタにかからめる。

材料(作りやすい分量・2人分)

あじ — 1尾 (たたき刻む)
にんにく — 少々
玉ねぎ — 1/4個
オリーブ油 — 小さじ1
トマト水煮缶 — 1/2缶
水 — 1/4カップ
ケチャップ — 大さじ1

- アレンジ いわしでもおいしい
- 保存 パスタにあえた状態でも冷凍できる
- ソースのみで冷蔵なら2日、冷凍なら2週間保存可

塩・こしょう — 各少々
ショートパスタ — 60g