

投稿いただいたレシピを紹介します！ 投稿いただいた皆さま、ありがとうございました。



ナイスレシピ！ に選ばれました！ ニックネーム はるちゃんのバーバ さん

料理名	アジフライの卵とじ半分アンド半分
材料 <2人分>	<ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ 2枚 ・溶き卵 2個分 ・玉ねぎ 1/2個 ・長ネギ 1/2本 ・だしつゆ四季の味大さじ 1と1/2 ・水 100cc ・油少々 ・A とろけるチーズ 2枚 ・B 刻みのり少々とお好みで唐辛子少々
作り方(行程)	<ol style="list-style-type: none"> 1、玉ねぎは薄切り、アジフライは食べやすい大きさに切る 2、フライパンに油と玉ねぎを入れて炒め、水とだしつゆ四季の味を加え柔らかくなるまで煮る 3、温めたアジフライを加え、長ネギ、溶き卵をまわし入れ蓋をする 4、卵が好みの固まり加減になったら、フライパン半分に A、もう半分に B を加え再び蓋をし火を止める
コメント(レシピのポイント)	<p>生から造った長崎県産あじフィレフライが 好きですが、2 人家族には枚数が多いので、揚げた後半分は冷凍して次回に卵とじなど味変して食べています。</p>



栄養価（1人分）
 E補給 - 259kcal
 たんぱく質 17.5g
 食塩相当量 1.8g

* 栄養価は概ねの数字になります。

選定理由

アジフライという手軽な食材を使用して、御馳走感のある料理に仕上げている。食べた次の日にまた利用できる。フィレを利用しているため、卵とじにしてそのまま食べることができるし、味変が出来る工夫が見られる。たんぱく量も十分にとれる。食品の組み合わせをするときには野菜が不足しているため野菜の汁物をあわせると全体のバランスが良くなる。



ナイスレシピ! に選ばれました!

ニックネーム かたまり さん

料理名 サバ缶 de アクアパッツア

材料 <4人分>

サバの水煮缶 2缶 ミニトマト 1パック しめじ(ブロッコリーでも) 1/2 玉ねぎ 1個
にんにく(チューブで可) 適量 オリーブ油 適量 白ワイン(調理酒でも) 50cc
パセリ 今回は冷凍のシジミも入れました

作り方(行程)

- 1 下ごしらえ 玉ねぎは薄切り しめじは石づきを取りほぐす ミニトマトは洗って横半分に切る (ブロッコリーの時は洗って小房に)
- 2 フライパンにオリーブ油とニンニクを熱して香りが出てきたら玉ねぎを炒める
- 3 2の中にサバ缶を缶汁ごと、他の具材、白ワインを投入。
- 4 ひと煮立ちしたらフタをして弱火~中火で~10分。味をみてお好みで塩コショウ、醤油などで整える。仕上げにパセリをふったら完成

コメント(レシピのポイント)

大学生の姪が一人暮らしをしており、サバ缶をそのままおかずとして食べていると聞いたので…(もちろんそのままでも十分美味しいのですが) 誰にでも出来る簡単なレシピで美味しいです! お酒の肴にも合います。そして何かオシャレな感じ? 余った物はパスタに絡めたりパンに付けたりしても美味しいです。今回は冷凍アサリが無かったので冷凍シジミで作りました。缶汁ごとあますこと無く使用しますので、これと言った味付けも必要無く、それでいて栄養たっぷりです。



栄養価 (1人分)
 エネルギー 216kcal
 たんぱく質 21.2g
 食塩相当量 0.9g

*栄養価は概ねの数字になります。

選定理由

鯖缶の利用ということでアイデアのある料理である。
 きのことたまねぎ、トマト等多くの食材を入れることで料理全体がにぎやかなものとなっている。
 鯖缶、きのこ、シジミ、トマトのうまみ成分により食塩相当量を抑えることができる。
 栄養バランスはおおむね良いが、海藻類や豆が入ったサラダを添えるとバランスがさらに良くなる。
 ご飯にもパンにもあって若い方にも好まれそう。



ナイスレシピ! に選ばれました! ニックネーム みいみ さん

料理名 ほたて貝柱のキラキラサラダ

材料 <2人分>

ほたて(刺身用)3個、レタス適量、アボカド 1/2、パプリカ 1/4、マヨネーズ 大1
A 練りわさび 1センチ、ごま油 2滴、ぽん酢 大2、オリーブ油 小1

作り方(行程)

レタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に盛ります。
黄色いパプリカをスライスして中心に置き、その上にアボカドとマヨネーズを和えたものを盛る。
1cm角くらいにカットした貝柱をアボカドの廻りに配置。
スライス残りのパプリカを荒いみじん切りにして、アボカド周辺に散りばめる。
Aを混ぜてドレッシングにします。

コメント(レシピのポイント)

寒い季節の庭は彩りを失っているので、食卓に黄色の元気を取り入れてみました。




栄養価(1人分)
1杯分 - 145kcal
たんぱく質 6.5g
食塩相当量 0.9g

*栄養価は概ねの数字になります。

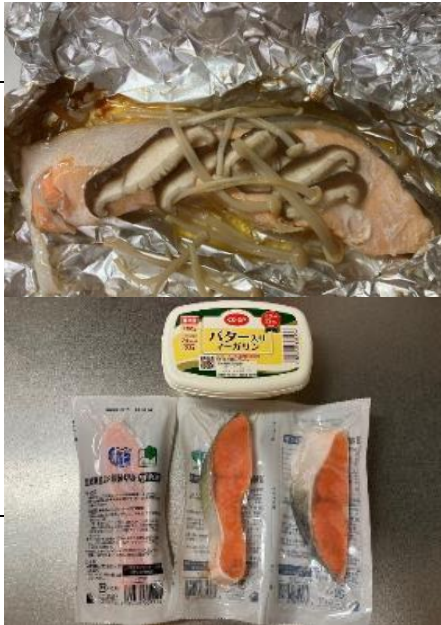
選定理由

ホタテを中心にパプリカやアボカドなど彩りが良くとても豪華なサラダになっている。
ワサビ、ごま油を使用し、ドレッシングが大変工夫されており、味わいが複雑なものになっている。
ホタテ以外にもいろいろな魚介で対応できるのでお家にあるサーモンやタコ、海老などでバリエーションを増やすことができる。
肉、魚、卵を使用したたんぱく質が豊富なメインになる料理とあわせるとバランスがさらに良くなる。


ニックネーム あや★さん

料理名	タラとあさりのアクアパッツア	
材料 <2人分> たら 2切れ あさり おうちコープのオリーブオイル 塩コショウ ミニトマト 8個		
作り方(行程) 深めのフライパンにオリーブオイルを多めにいれます フツフツしてきたら、塩コショウをふったタラとあさりとミニトマトを入れて 蓋をします たらに火が通って、あさがひらいてきたら 蓋を止めてフランスパンをつけていただきます(^ ^)		
コメント(レシピのポイント) 余計な調味料を使わずに添加物を 取らないように作りました		


ニックネーム takkaさん

料理名	宮城県産活〆銀鮭ときのこのホイル焼き	
材料 <2人分> ・宮城県産活〆銀鮭 2切れ ・しいたけ 1枚 ・えのき茸 少々 ・バターまたはバター入りマーガリン 小さじ1 ・コショウ 少々 ・お好みで、ポン酢か醤油		
作り方(行程) ①銀鮭1枚を包めるくらいの大きさのアルミホイルの中央に銀鮭を置き、きのこ類、バター小さじ半分を乗せて、コショウを少々ふる。 ②アルミホイルをおりたたみ、全体を包む。 ③ガステーブルのグリルで、15分位蒸し焼きにする。 ④銀鮭に火が通ったら出来上がり。お好みで、醤油かポン酢をかけて食べてください。		
コメント(レシピのポイント) 宮城県産活〆銀鮭は好きで必ず購入します。作り方は簡単ですが、臭みがないので、美味しく作れます。子供達は、他で購入した鮭を買って「味が違う！」と言います。焼いていてバターがこぼれないように、アルミホイルで包んでください。		

ニックネーム こみやんま さん

料理名	ホタテ貝柱の万能ディップ
材料 <4人分> ホタテ貝柱缶1缶、トマト1個、きゅうり1本、たまねぎ1/2個、 A(オリーブオイル大さじ3、マヨネーズ小さじ1、レモン汁小さじ1、塩少々、ニンニクチューブ小さじ1/4)	
作り方(行程) ①トマトは種をスプーンでかきだして、きゅうり、たまねぎもみじん切りにする ②ボールに①とAを加えて混ぜ合わせる	
コメント(レシピのポイント) クラッカーに乗せて食べたり、グリルしたお肉や魚に添えたり、 サラダと一緒に食べたりと、何にでも使えるディップです。	

ニックネーム ゆっこ さん

料理名	海鮮オムレツ
材料 <2人分> 冷凍エビ、イカ、アサリ、ホタテミックス 卵×3 お麩 人参 玉ねぎ コンソメスープの素 片栗粉 塩胡椒 バターあるいはマーガリン マヨネーズ(お好みで) パセリ(お好みで) 水	
作り方(行程) シンプルです！お鍋に水を入れて火にかける 沸騰したら火が通りにくい人参を先に茹でる みじん切りにした玉ねぎを加える 次に魚介類投入(事前に自然解凍済) コンソメスープの素を入れる お麩を入れて染み込ませる 塩コショウで味をととのえる 水溶き片栗粉でとろみをつける 温めたフライパンにバターあるいはマーガリンを敷く 混ぜた卵をフライパンに入れてオムレツを作る(卵にマヨネーズを加えて混ぜてもコクが出て美味しい) 出来上がったら お皿にオムレツを乗せて、先ほど作った魚介類のスープをかける お好みでパセリをパラパラ 人参を可愛くくり抜いてあと乗せて華やかに仕上げます	
コメント(レシピのポイント) タンパク質も大事だと思い卵を使いました。野菜、魚介類も入っていてボリューム満点です！スープなのでお腹にもたまりません。コンソメスープの素で作りましたが中華スープでも合います。片栗粉のとろみはあってもなくても美味しいですが今回はとろみをつけて作ってみました。栄養価もありカロリーも控えめだと思います。	

ニックネーム VFK.4 さん

料理名	海の幸入りほうとう
材料 <1人分>	<ul style="list-style-type: none">・ほうとう 1袋・かぼちゃ(冷凍かぼちゃ 3切れ)・みそ 大2・サーモン 1切・大根(5cmの大根を半分)・料理酒 少々・ベビーほたて 5コ・長ネギ(7cm)・本だし 少々・えび 3尾・しいたけ(2コ)・バター 10g 等(家にある物)
作り方(行程)	<p>〔 ・野菜は一口大に切っておく ・えびの背わたを取っておく</p> <p>・鍋に水・野菜を入れ、ひと煮立ちする(本だし・料理酒も入れる) ・ほうとうを入れほぐし、サーモン・えび・ほたてを入れ弱火で煮込む ・みそを入れ、ほうとうが柔らかくなったら器に盛り、できあがり♡ ・最後にバターをのせて完成</p>
コメント(レシピのポイント)	魚や貝、海鮮のうまみがみそと合い、とても美味しいスープなので、全て飲んでしまえます。 寒い今、身体が温まります。




お名前 大石 さん

料理名	サンラータン鍋
材料 <4人前>	<ul style="list-style-type: none">・銀ダラ 4切れ・あさり適量・長ネギ 1本・タケノコ水煮 1個・しいたけ 4個・えのき1袋・豆腐 1丁・鶏がらスープの素 1カップにつき大さじ1・お酢大さじ4・しょうゆ大さじ2・ラー油適量・片栗粉小さじ2・卵 1個
作り方(行程)	<p>・長ネギ、タケノコ、しいたけ、えのき、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。</p> <p>・鍋に水を入れ、鶏がらスープの素、紹興酒を入れ、沸騰したら銀ダラ、あさりを入れ火が通ったら、野菜・豆腐を入れます。煮えてきたところで、しょうゆ、酢を加え、味をみてみます。次に水に溶いた片栗粉を加え、うすいところみをつけます。再度沸騰したら、溶いた卵を少しずつ回し入れ、火を止めてラー油を好みで加えます。</p>
コメント(レシピのポイント)	お酢を入れることでさっぱり食べることができ、野菜も多く取れます。とろみをつけることでスープと具が絡まるところがポイントです。めのごはんや麺にもぴったり合います。



お名前 杉山 さん

料理名	鮭とあさりのアクアパッツァ	
材料	<4人前> 鮭4切れ、あさり200グラムくらい、にんにく2かけ、玉ねぎ1個、ミニトマト10個、しめじ2束、オリーブ、パセリ、白ワイン(日本酒)大さじ2、塩コショウ、オリーブオイル大さじ3	
作り方(行程)	<ul style="list-style-type: none">・鮭の切り身に塩を振って10分おく。にんにく、たまねぎはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。・フライパンにオリーブオイル・にんにく、玉ねぎを入れ、香りが出たら、鮭を加え、両面を軽く焼きます。あさり、しめじ、ミニトマト、オリーブ、白ワインを入れてフタをし、蒸し焼きにします。沸騰したら、弱火で5分くらい蒸し、味見をして物足りなければ塩コショウで味を調えます。最後にパセリを振りかければできあがり。	
コメント(レシピのポイント)	料理名だけ見ると難しいイメージですが、実際作ってみると意外と簡単です。オリーブオイル、にんにくで香りを出し、白ワインで蒸し焼きするだけです。	

ニックネーム チャリンコおぼ さん

料理名	ネギとシーフードミックスのお好み焼き
材料	<1人分> シーフードミックス 100g キャベツ細切り 150g ねぎ 1/2本 薄力粉 100g 和風顆粒だし小さじ1 水 100ml 卵 1個
作り方(行程)	シーフードミックスは解凍し、キッチンペーパーで水気を取る。 ボールに薄力粉、和風顆粒だし、水を入れて混ぜる。 残りの具材を全て入れて空気を含ませるようにして混ぜる。 サラダ油を敷いたホットプレートに生地を流し片面5分ずつ焼き色が付くまで焼く。
コメント(レシピのポイント)	シーフードミックスを使って簡単に出来るので休日のランチに重宝しています。



ニックネーム サンダーバニー さん

料理名	サバ缶でかんたんサバ味噌汁
材料 <4人分>	サバ 水煮缶 1缶 白菜 2枚 ネギ 1/2本 油揚げ 1枚 おろししょうが 少々 水 1リットル位 co-op だしの素 かつお風味 粉末 1袋(5グラム) 味噌 大さじ2位
作り方(行程)	1 水、だしの素を鍋に入れて沸騰させる 2 白菜、ネギを一口大に切って、鍋に入れて柔らかくなるまで煮る 3 油揚げを軽く洗い、水気を切って、一口大にちぎって鍋に入れる 4 サバ缶(汁も全て入れる)、おろししょうがを入れて煮たさせる 5 味噌を入れて全体にまざったら、出来上がり
コメント(レシピのポイント)	サバ缶の汁も全て使うので、とても美味しいです。 油揚げは洗ってからちぎると、味が良く染みます。




ニックネーム 千代の富士 さん

料理名	ベビーホタテと小松菜の生姜焼き
材料 <1人分>	むつ湾産ベビーホタテ6粒 小松菜 一袋 長ネギ 5センチ 黄金生姜 お好み 鷹の爪 一つ ごま油 大さじ1 料理酒 少々 片栗粉 少々 塩 少々 鶏ガラスープの素 少々 水 適当
作り方(行程)	1、ベビーホタテを塩と料理酒で揉み、片栗粉をまぶす 2、生姜、長ネギはみじん切り、小松菜は適当に切る 3、フライパンにごま油をしき、生姜、鷹の爪を炒める。 4、3を炒めたらベビーホタテ、長ネギ、小松菜の順で炒める。 5、ある程度炒めたら、鶏ガラスープの素、水を入れて仕上げる。
コメント(レシピのポイント)	長ネギは調味料。生姜を入れ過ぎると辛い。 ホタテの下味に使う塩は少しとし、塩分は控えめで！



ニックネーム コンママ さん

料理名	サバ大根
材料 <4人分> サバ味噌缶 1缶 大根 1/4本	
作り方(行程) 鍋にイチヨウ切りにした大根とサバ缶を入れて蓋をして中火で15分程煮る	
コメント(レシピのポイント) サバ味噌缶を使うので調味料いらず！簡単です。	

ニックネーム はるちゃん さん

料理名	帆立としそ昆布の炊き込みご飯
材料 <4人分> お米3合 帆立大4粒(90g) 人参1/2本 CO・OPしそ昆布30g A調味料 顆粒だし小1 しょうゆ大さじ3 みりん大3 酒大1	
作り方(行程) ①人参を細切りにする ②お米をとく ③水を2.5合分入れAの調味料を入れる ④帆立・人参を上に入れ炊く ⑤炊き上がったらしそ昆布を混ぜ合わせる ※お好みで、油あげ、しめじを一緒に入れて炊いても美味しくできます。	
コメント(レシピのポイント) 帆立の甘味としそ昆布がアクセントになりご飯が進みます。 冷えても美味しいのでおにぎりにしても美味しいです。	



ニックネーム いまやん さん

料理名	鮭の粕汁
材料 <4人分>	<ul style="list-style-type: none">・生鮭 2切れ・大根 100g、人参 50g、ごぼう 1/2本、さといも 80g、こんにゃく 1個、しいたけ 2個、ねぎ 1/2本・酒粕 30g ・みそ 大さじ2・ほんだし 小さじ1 ・七味唐辛子 お好みで
作り方(行程)	<ol style="list-style-type: none">①鍋に水を入れ、ほんだしと切った具材を入れます。②野菜が柔らかくなったら、3~4等分に切った鮭も入れます。③お玉1杯分の煮汁で酒粕をときます。④といた酒粕と味噌を入れて完成です。
コメント(レシピのポイント)	豚汁の具材で、豚肉の代わりに鮭を入れてみました。 酒粕を入れて、寒い冬に体が温まる野菜たっぷりの汁ものです。



ニックネーム なべ さん

料理名	鮭のムニエル ラタトイユのせ
材料 <2人分>	<ul style="list-style-type: none">・生鮭 2切れ・小麦粉 大さじ1・ズッキーニ 1/2本、なす 1個、ピーマン 1個、玉ねぎ 1/2個、にんじん 2/1本、にんにく少々・トマト缶 1個 ・コンソメ 1個・オリーブオイル 適量
作り方(行程)	<ol style="list-style-type: none">①ズッキーニ、なす、ピーマン、玉ねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。にんにくはみじんぎり。②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出たら野菜を炒める。③野菜がしんなりしたらトマト缶を入れ、コンソメで味付けをし、煮込んでラタトイユを作る。④鮭に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを入れたフライパンで焼きムニエルを作る。⑤盛り付け:鮭のムニエルの上にラタトイユをのせて完成。
コメント(レシピのポイント)	トマト味で食べる鮭のムニエルを作りました。 ラタトイユにすることで、野菜もたくさん食べれます。

