

多治見市 ももちさん
サーモンキッシュ【1/6カットあたり230kcal】



これを
使ったよ!



あら便利!!
パクッとサーモン 400g
(14~16切)
本体価格 815円
税込価格 880円
企画予定 5月4週

材料 22cmキッシュ型

あら便利!!パクッとサーモン
…2切
ホワイトソース…1缶
卵…2個
冷凍ほうれんそう…30g
ミックスベジタブル…50g
マッシュルーム(缶)…1/2缶
ピザ用チーズ…10g
パン粉…大さじ1

作り方

- 1 サーモンは適当な大きさに切る。
- 2 ホワイトソースと卵を混ぜ合わせ、①、冷凍ほうれんそう、ミックスベジタブル、マッシュルームを入れ、さらに混ぜる。
- 3 パイ皿にパイシートをのぼして重石をのせ、200度のオーブンで約20分、空焼きする。
- 4 ③に②を流し入れ、ピザ用チーズ、パン粉をのせ、200度のオーブンで約30分焼く。

もちさんの
おすすめメモ

つい最近、作ってみたばかりのメニューです。「キッシュなんてもういいや」と主人、子どもは「中身はグラタンだね…」クリームソースが多すぎたようです。

可児市 Happyママさん
フィッシュアンドチップス【1人あたり359kcal】



これを
使ったよ!



co-op 北海道のナチュラルカットポテト 350g
本体価格 180円 税込価格 194円 企画予定 5月4週

Happy ママさんの
おすすめメモ

お好みでマヨネーズやケチャップを添えて、パーティの一品にしたり、お弁当にも。そのままかぶり食べるメニューなので、骨抜き魚は重宝しています。

関市 クレマチスさん
太刀魚の甘酢あんかけ【1人あたり402kcal】



これを
使ったよ!



国産骨抜き太刀魚切身
180g(5~7枚)

本体価格 368円 税込価格 397円
企画予定 5月2週

クレマチスさんの
おすすめメモ

市販の太刀魚では、骨が多くパクパク食べられず残念に思っていました。とろみをつける前に、レタスの千切りを入れても美味しいですよ。

材料 2人分

国産骨抜き太刀魚切り身…4切
塩、こしょう…適量
揚げ油…適量
片栗粉…大さじ1
A
酢…大さじ2
砂糖…小さじ1
ケチャップ…大さじ2
酒…大さじ2
中華味のもと…小さじ1/2
にんじん…1/4本
たまねぎ…1/4個
ピーマン…1個
サラダ油…大さじ1/2
水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ1/2、水 大さじ1)

作り方

- 1 太刀魚は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをし、片栗粉をまぶして揚げる。
- 2 にんじん、たまねぎ、ピーマンは千切りにして、サラダ油をひいたフライパンに入れ、しんなりするまで炒める。
- 3 Aを混ぜて②に回し入れ、ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。

可児市 デコチンママさん
さわらのレンジ蒸し【1人あたり151kcal】



これを
使ったよ!



骨取りさわら切身 140g(2切)

本体価格 368円 税込価格 397円
企画予定 5月3週

デコチンママさんの
おすすめメモ

野菜は冷蔵庫にあるものでOK。油をつかわずヘルシーで、経済的にも栄養的にも、我が家のアイデア料理No.1です。

北方町 ひまわりさん
真だらレカン風【1人あたり203kcal】



これを
使ったよ!



骨抜き・皮取り真だら切身
(ムニエル・ソテー用)
240g(4切)

本体価格 380円 税込価格 410円
企画予定 5月2週

ひまわりさんの
おすすめメモ

「レカン」は、銀座の老舗のフレンチレストランの名前です。骨のない魚ならなんでもできます。

材料 2人分

骨抜き・皮取り真だら切り身
…2切
たまねぎ…1/8個
えのき…1/4株
しめじ…1/4株
マヨネーズ…大さじ2
塩、こしょう…適量
オリーブオイル…大さじ1

作り方

- 1 たまねぎは薄切りに、えのき、しめじは食べやすく切り、マヨネーズ、塩、こしょうであえておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、真だらを並べ、その上に①をのせて、蓋をし弱火で蒸し焼きにする。

岐阜市 ルーシーさん
焼きサバ寿司【1人あたり406kcal】



これを
使ったよ!



骨取り塩さば三枚おろし
(うす塩味) 320g(3枚)

本体価格 428円 税込価格 462円
企画予定 5月3週

ルーシーさんの
おすすめメモ

組合員交流会で教えていただきました。我が家では一人一本があたり前です。

教えて! みんなの
うちのごはん

※ 商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の
テーマ

生協の骨抜き
魚レシピ

骨抜きだからこそつくりやすく、食べやすいレシピが大集合。魚を気にせずパクパク食べられ、おいしさ倍増! 魚料理のレパートリーが広がります!

