

## 黒酢のさば南蛮

土岐市 KATOさん 参考調理時間:約20分 【1人あたり 275kcal】

これを使ったらよ!



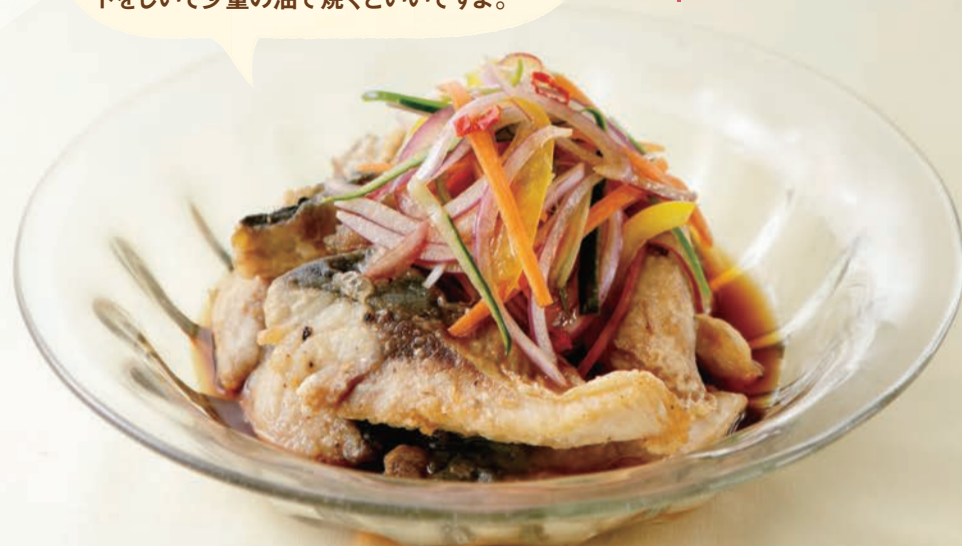
骨取りサバ三枚おろし  
凍 3枚 (320g)  
本体価格 438円  
税込価格 473円

### 材料(4人分)

骨取りサバ三枚おろし…2枚  
たまねぎ…1/2個  
ピーマン…2個  
A 鹿児島の黒酢…100cc  
にんじん…1/2個  
小麦粉…大さじ1  
水…100cc  
しょうゆ…大さじ2  
砂糖…大さじ1  
鷹の爪…1本  
パプリカ…1/2個  
きゅうり…1/2本  
揚げ油…適量

### KATOさんのおすすめコメント

できたてでも食べられますが、半日置くとより美味。2~3日保存できます。カロリーを抑えたい場合は、フライパンにクッキングシートをして少量の油で焼くといいですよ。



### 作り方

- 鷹の爪は小口切りにし、Aをすべて混ぜておく。
- たまねぎ、にんじん、パプリカ、きゅうり、ピーマンを細切りにし、きゅうり、ピーマン以外の野菜を①に加える。
- さばは1枚を5等分のそぎ切りにして塩をふり、小麦粉をまぶして揚げ、②に漬ける。
- 食べる直前にきゅうり、ピーマンを加える。

## アクアパッツァ

高山市 ほそみさん  
参考調理時間:約20分  
【1人あたり 229kcal】

これでもできます!



いろいろ使える  
赤魚切身(骨とり)  
凍 200g  
本体価格 380円  
税込価格 410円

### ほそみさんのおすすめコメント

白身魚なら何でも合います。ワインは日本酒でも大丈夫。フライパン1つで簡単にでき、美味しいのでおすすめです。



### 材料(4人分)

真鯛…4切れ  
ブラックオリーブ…4粒  
オリーブオイル…大さじ1  
白ワイン…150cc  
にんにく…1かけ  
水…200cc  
あさり…250g  
塩、こしょう…適量  
ミニトマト…8個

### 作り方

- 真鯛に塩、こしょうで下味をつけておく。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りがたってきたら①を入れ両面を焼く。
- ②にあさり、ミニトマト、輪切りにしたブラックオリーブ、白ワイン、水を入れ蓋をし、中火で10分程煮込む。
- 塩、こしょうで味を調え、好みでレモンを添える。(分量外)

## えび団子のサラダ風

池田町 あさみんさん 参考調理時間:約15分  
【1人あたり 126kcal】

### あさみんさんのおすすめコメント

生協のむきえびは、手間要らずでとても便利です!



### 材料(4人分)

むきえび…30g  
白はんぺん…1枚  
豚挽き肉…100g  
片栗粉…大さじ3  
レタス…2枚  
きゅうり…1/2本  
野菜たっぷり和風ドレッシング…大さじ2

### 作り方

- むきえび、白はんぺん、豚挽き肉、片栗粉をすべてミキサーに入れて攪拌する。
- 鍋に湯を沸かし、①を団子状に丸めて入れ5分程茹でて氷水にとる。
- レタスと輪切りにしたきゅうりを敷いた皿に、水気を切ったえび団子を盛りつけ、野菜たっぷり和風ドレッシングをかける。

これでもできます!



プリッとむきえび  
凍 160g  
本体価格 298円  
税込価格 321円

## なんちゃっていかめし

土岐市 ムーミン大好きさん 参考調理時間:約15分 【1人あたり 180kcal】

これを使ったらよ!



国産加熱用スルメイカ  
(下ごしらえ済)  
凍 380g  
本体価格 598円  
税込価格 645円

### ムーミン大好きさんのおすすめコメント

本来は生のもち米から作りますが、味をしみ込ませるのが大変なので、ご飯でささっとつくりました。楊枝の代わりに、パスタで口をとめると全部食べられますよ。



### 材料(イカ2杯分)

スルメイカ…2杯  
ご飯…80g  
しょうが…1かけ  
A 砂糖…大さじ2  
酒…大さじ3  
みりん…大さじ3  
しょうゆ…大さじ3

### 作り方

- しょうがは千切りにして、ごはんと混ぜる。
- イカははらわたを出して中をきれいに洗い水気を取り、①をふわっと詰めて楊枝でとめる。
- 鍋にAを入れ煮立て、②を並べて入れ、落し蓋をして味がしみ込むまで弱火で煮る。
- 輪切りにしていただく。