

ロールステーキ

大垣市 ちーももさん
参考調理時間:約20分
1人あたり:303kcal



材料(4人分)
さんま…4尾
塩、こしょう…適量
ミニトマト…8個
大葉…4枚
小麦粉…大さじ2
オリーブオイル…大さじ1
にんにく…1かけ
白ワイン…大さじ4
ポン酢…大さじ1

作り方
1.さんまは3枚におろし、腹側の小骨をそぎ切りにして取り除く。両面に塩、こしょうをし、冷蔵庫で5分程度おく。
2.ミニトマトは半分に、大葉はみじん切りにする。
3.①を皮が外側になるように巻き、巻終わりを楊枝で留めたら小麦粉をまぶす。
4.フライパンにオリーブオイルを入れ中火であたため、③を入れ両面と側面をこころがしながらこんがり焼き、焼き上がった皿に盛り付け、楊枝を抜く。
5.④のフライパンに、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったら白ワインとポン酢、②を入れて2/3の量になるまで煮詰め④にかける。

co-op
コープイタリアの
ワイン(白)
750ml
本体価格 498円
税込価格 537円

これを
使ったよ!

カレー風味カツレツ

恵那市 万作さん
参考調理時間:約30分
1人あたり:406kcal



万作さんの
おすすめコメント
カレー風味でサンマの臭みが消え、食べやすいです。サラダ油をオリーブオイルやバターにしても、風味が変わって美味しいです。

co-op パクパクさんま開き
凍 220g (4枚)
本体価格 468円
税込価格 505円

これを
使ったよ!

材料(4人分)
さんま…4尾
塩…少々
カレー粉…小さじ2
小麦粉…小さじ4
卵…1個
粉チーズ…20g
パン粉…30g
サラダ油…大さじ4
にんにく…1かけ

作り方
1.さんまは腹開きにして塩を全体にふり、10分おいて水気を拭き取る。
2.カレー粉と小麦粉をあわせて①にまぶし、溶き卵にくぐらせたら、粉チーズをあわせたパン粉をつける。
3.フライパンにサラダ油を熱し、スライスしたにんにくを入れる。香りがたったらさんまの身の側から焼き、焼き色がついたら返して皮側も同じように焼く。

教えて みんなの
うちのごはん
今月の
テーマ
さんまを使った料理
これからは旬のさんまを堪能しましょう!

材料(4人分)
さんま…4尾
ごぼう…2本
昆布(10cm)…2枚
しょうが…1かけ
A 砂糖…大さじ1
酢…1/4カップ
しょうゆ…1/4カップ
酒…1/2カップ
みりん…1/2カップ
水…適量

作り方
1.さんまは頭、内臓を取り水洗いし、1尾を4等分に筒切りにする。
2.ごぼうはよく洗い、4cm程度の長さに切り、酢水(分量外)につけ、下茹でする。
3.圧力鍋に昆布をしき、①と②を並べて、薄切りにしたしょうがとAを入れてクッキングシートなどで落としふたをし、15分加圧する。
4.火を止め、圧が下がったらふたを開けて、汁がトロリとするまで煮詰める。

サンマとごぼうの煮物

恵那市 ちいちゃんさん
参考調理時間:約30分
1人あたり:376kcal



北海道産冷凍さんま
(無頭・下ごしらえ済)
凍 480g (6尾)
本体価格 548円
税込価格 591円

これを
使ったよ!

ちいちゃんさんの
おすすめコメント
骨まで柔らかく食べられるので、カルシウムがたっぷり摂れます。

材料(4人分)
さんま…4尾
小麦粉…大さじ2
揚げ油…適量
A 細ネギ…1本
にんにく…1かけ
しょうゆ…大さじ2
酢…大さじ3
砂糖…大さじ1
生姜の絞り汁…1かけ分
ごま油…大さじ1
水…大さじ1
豆板醤…小さじ1/3

作り方
1.さんまは頭、内臓を取り水洗いし、1尾を4等分に筒切りにする。
2.①の水気をふき取り小麦粉をまぶし、170℃に熱した油で表面がカリッとなるまで揚げる。
3.細ネギは小口切りに、にんにくはみじん切りにしておく。ボールなどにAをすべて混ぜ合わせ、揚げたての②を入れひと混ぜし、冷めて味がなじんだら器に盛る。

中華香味漬け

可児市 さゆなおまさん
参考調理時間:約15分
1人あたり:376kcal



co-op 穀物酢
(醸造酢)
900ml
本体価格 168円
税込価格 181円

これを
使ったよ!

さゆなおまさんの
おすすめコメント
作り置きできるので、忙しい日のおかずにとぴったりです。豆板醤を入れなければ、子どもも美味しく食べられます。