

教えて  
みんなの

# うちのごはん

＼今月のテーマ／

## 魚介を使ったおもてなし料理

華やかな料理やガツツリメイン料理など  
魚介を使ったおもてなしレシピをご紹介♪

### 材料(4人分)

鯛(刺身用)…300g
オリーブオイル…大さじ2
レモン汁…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
たまねぎ…1/8個
にんにく…1/2かけ
葉物(適量)

### 作り方

- 皿に葉物を彩りよくしき、薄く切った刺身を並べる。
- たまねぎ、にんにくはみじん切りにし、他のソースの材料を混ぜ合わせる。
- ①に②のソースをかける。

参考調理時間:約10分  
Kcal 1人あたり:約172kcal

## カルパッチョ



参考調理時間:約30分  
Kcal 1人あたり:約201kcal

### 材料(4人分)

鯛…1尾	白ワイン…50ml
あさり(砂抜き済み)…200g	水…150ml
ブロッコリー…1/2個	塩こしょう…適量
ミニトマト…8個	
にんにく…1かけ	
オリーブオイル…大さじ2	

### 作り方

- 鯛のうろこ、内臓を取り、塩こしょうをふる。ブロッコリーは小房に分ける。
- 蓋つきのフライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で香りがでるまで加熱する。
- 鯛を入れ、中火で両面に焼き目をつける。
- ブロッコリー、ミニトマト、あさりを入れ、白ワイン、水をまわしかけ、蓋をし、ブロッコリーに火が通り、あさりの口がひらくまで蒸し焼きにする。



## ブロッコリーたっぷりのエビマヨ

岐阜市  
ひーさん

参考調理時間:約20分  
Kcal 1人あたり:約328kcal

### 材料(4人分)

エビ…12尾
塩こしょう…適量
ブロッコリー…1/2個
塩…小さじ1(茹で用)
片栗粉…大さじ2
春巻きの皮…2枚
マヨネーズ…大さじ2
ソース ケチャップ…大さじ2
練乳…大さじ2
サラダ油…適量

### 作り方

- エビの殻を取り背中に切りこみを入れワタを取り、塩こしょうをなじませて、片栗粉をまぶす。
- ブロッコリーは小房に分けて、1ℓの水に塩を入れ茹でる。
- 春巻きの皮は1cmの幅に切る。
- フライパンに油を熱し、③をきつね色になるまで揚げる。①も色が変わらまで揚げる。
- ソースの材料を混ぜ合わせてエビを和え、春巻きの皮の上に盛り付ける。周りにブロッコリーを添える。

## なんちゃってパエリア

岐阜市  
雪ん子さん

参考調理時間:約1時間  
Kcal 1人あたり:約236kcal

### 材料(4人分)

シーフードミックス…1袋
コンソメ(顆粒)…大さじ2
バター…20g
ターメリック…小さじ1
米…3合
塩こしょう…適量
パセリ…適量
ブロッコリー…1/2個
パプリカ…1個

### 作り方

- 米を洗い、炊飯器の3合の目盛りまで水を入れ、解凍したシーフードミックス、コンソメを加えて炊く。
- ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でおく。パプリカも食べやすい大きさにカットする。
- 炊き上がったらバターを入れてよく混ぜて少し蒸し、ターメリック、塩こしょうで味をととのえる。ブロッコリー、パプリカも混ぜ合わせる。
- 皿に盛り付け、刻んだパセリをかける。

