

白身魚のハチミツトマト煮

トマトの酸味とハチミツのまろやかさがマッチした優しい味わいのトマト煮。
ナスやピーマンを加えてもおいしい。



栄養成分	1人分
エネルギー	178kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	7.2g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0.8g

材料／2人分

白身魚(切り身)	…2切れ 200g
玉ねぎ	…50g
A	カットトマト缶詰 …100g
	水 …50cc
	ハチミツ …大さじ 1/2
塩	…少々
オリーブオイル	…大さじ 1
にんにく(みじんぎり)	…1かけ

作り方

- 1 白身魚は一口大に切って軽く塩を振る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。色が変わったら白身魚を皮目からさっと焼く。
- 3 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。Aを加えて蓋をして5分ほど煮、塩で味を調える。

Point

- ◆ 白身魚はタラがおすすめ。塩味のついていないものを使用する。
- ◆ 魚を焼くときは表面に火を通す程度でOK。
- ◆ ナスやピーマンを加えてもおいしい。

ピリ辛ハチミツそぼろ丼

ほどよいピリ辛の豆板醤がアクセントでごはんがすすみます。

卵、ひき肉の順で作ればフライパン1つで洗い物も少なく簡単です。



栄養成分	1人分
エネルギー	604kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	17.7g
炭水化物	82.4g
食塩相当量	1.2g

※ごはん 200g として計算

材料/2人分

A	卵	…2個
	ハチミツ	…小さじ1
	塩	…少々
油		…小さじ1/2
豚ひき肉		…120g
B	ハチミツ	…大さじ1/2
	しょうゆ	…小さじ1
	酒	…小さじ1
	豆板醤	…小さじ1/2
	しょうが(すりおろし)	…小さじ1/2
ごはん		…適量
小ねぎ		…適量

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。フライパンに油を弱火で熱し、Aを流し入れ、菜箸でかき混ぜながら加熱し、炒り卵を作る。
- 2 フライパンで豚ひき肉を肉から出る油で炒める。肉がほぐれたらBを混ぜ合わせて加え、なじむまで炒める。
- 3 器にごはんを盛り、1、2のをのせ、小ねぎを散らす。

Point

- ◆ 卵、ひき肉の順で作ればフライパン一つで作れます。
- ◆ 卵は加熱しすぎるとかたくなるので、ぽろぽろになったら火からおろす。

ハチミツ照り焼きチキン

やわらかくてジューシー。甘辛い味付けがご飯に合います。



栄養成分	1人分
エネルギー	281kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	15.1g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	1.6g

材料／2人分

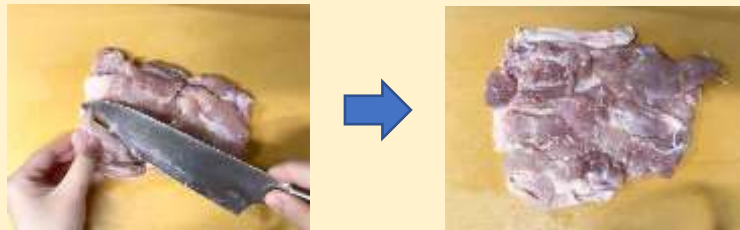
- 鶏もも肉 …300g
- 片栗粉 …小さじ 2
- サラダ油 …小さじ 1
- A { しょうゆ …大さじ 1
- 酒 …大さじ 1
- ハチミツ …大さじ 1

作り方

- 1 肉の両面に片栗粉をまぶす。
- 2 Aを合わせておく。
- 3 フライパンに油を中火で熱し、1を皮目から焼く。余分な油はふき取りながら焼く。
- 4 焼き色が付いたら裏返し3～4分ほど焼く。
- 5 火を弱め、2を加え、肉の両面にかからめる。
- 6 タレにとろみがついたら火からおろす。肉を器に盛ってキッチンバサミ等で切り分け、残ったタレをかける。

Point

- ◆ 鶏肉はしっかりと火を通す。肉の厚いところは切り開くか、包丁の背等でたたいて平たくしておくことで均等に火が入る。



- ◆ 片栗粉は薄くまぶし、焼く前に余分な粉は落とす。茶こしで片面ずつまぶすのがおすすめ。
- ◆ フライ返しやトングでフライパンに鶏肉を押し付けながら焼くことでまんべんなく焼き色が付く。

サバのハチミツ味噌煮

フライパンで簡単煮魚。ハチミツのコクを味わう濃厚な味噌煮。



栄養成分	1人分
エネルギー	248kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	12.0g
炭水化物	19.4g
食塩相当量	2.9g

材料／2人分

- サバ(切り身)…2切れ 140g
- ピーマン …30g
- しょうが …1かけ 15g
- A { 水 …100cc
- 酒 …50cc
- みそ …大さじ 1.5
- ハチミツ …大さじ 1

※A煮汁分量は、サバ4切れ(約280g)まで同量が良い

作り方

- 1 ピーマンは細切り、しょうがは薄切りにする。サバの切り身は小骨をとり、皮に切れ目を入れる。
- 2 フライパンにAを入れて混ぜ合わせ、サバ、しょうがを入れて火にかける。煮立ったら落とし蓋をし、弱火で10分ほど煮る。
- 3 落とし蓋を取ってピーマンを加え、3分ほど煮る。
- 4 サバ、ピーマンを器に盛り、煮汁を煮詰めてかける。

Point

- ◆ サバの小骨をとるには骨抜き用のピンセットを使うとよい。
- ◆ サバは皮目を上にして煮ることで見た目がきれいに仕上がる。
- ◆ アクが出る場合は取り除く。
- ◆ 落とし蓋がない場合は、中央に穴を開けたアルミホイルを使用する。



- ◆ 使用する味噌によって塩分が変わるので、味を見ながら調整する。