

お魚レシピ ヘルシー 金沢の

Vol.3



はじめに

新鮮で豊富な海の幸を

どの季節でも手軽においしく

食べてもらいたいという思いから

企画されたお魚レシピ集の第3弾。

今回のテーマは「こどもが作れるお魚レシピ」。

難しいイメージがあるお魚料理ですが、

初めてお魚に触るこどもにも

楽しく簡単に調理できるように

工夫されたレシピが揃っています。

今回もレシピを考案したのは、

金沢学院大学、金沢学院短期大学、

北陸学院大学短期大学部で栄養学を学ぶ学生たち。

自分で調理する楽しさ、

お魚のおいしさをぜひ体感してください。

よし、作ってみよう

むずかしいところは
手伝って
もらおうね!

もくじ

主食編

● 貝だくさん!

● もっちりピザ!! 4

● アボカドと甘エビ丼 5

● お手軽! ハントトライス 6

主菜編

● たこやき器で作る

すり身シュウマイ 7

● シーフードれんこんもち 8

● アカガレイの子デミ 9

● カニのスペイン風オムレツ 10

● 大葉巻きエビ餃子 11

● まるごとイカのマリネ 12

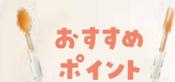
● アカガレイの

みそマヨパン粉焼き 13

汁物編

● エビとタラの

豆乳中華風スープ 14



アボカドと甘エビの濃厚さがご飯とよく合います。



小麦アレルギーの方でも、おいしく食べることができるピザです。具材の魚やトッピングを変えればいろいろな味が楽しめます!

アボカドと甘エビの相性抜群!

アボカドと甘エビ丼

20 min 一人分

・エネルギー …… 596kcal
・たんぱく質 …… 17.1g
・食塩相当量 …… 0.6g

材料・2人分

ご飯 …… 300g
甘エビ(刺身用) …… 70g
アボカド …… 1個
卵黄 …… 2個
しょうゆ …… 小さじ2
マヨネーズ …… 小さじ2~3
ごま油 …… 小さじ2
塩・こしょう …… 少々
白ごま …… お好みで
青ねぎ・刻みのり …… お好みで

作り方

下準備
・アボカドの皮をむいて種を取り除く。
・甘エビの頭、尾を取り除く。

- ① アボカドを1cm角に切る。
- ② 甘エビをひと口サイズに切る。
- ③ しょうゆ、マヨネーズ、ごま油の順に混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③にアボカド、甘エビを入れて混ぜる。
- ⑤ ご飯をよそい、その上に④を盛り付け、お好みで白ごまをふりかける。
- ⑥ 最後に卵黄を上に乗せ、お好みで青ねぎ、刻みのりをふりかける。

代用できる魚介●

ツナ缶、サーモン、マグロ

アボカドの切り方



ワンポイントアドバイス

アボカドは柔らかく崩れやすいので優しく混ぜてね。

おいしいものをみんな一緒に

具だくさん!もちりピザ!!

40 min 一人分

・エネルギー …… 367kcal
・たんぱく質 …… 25.7g
・食塩相当量 …… 1.5g

材料・3人分

切り餅 …… 5個(1個50g程度)
エビ(殻付き冷凍) …… 100g
カレイ(切り身) …… ……
…………… 2切れ(1切れ70~80g程度)
コーン(缶) …… 50g
生しいたけ …… 3個
チーズ …… 60g
(ソース)
ピザソース …… 60g
ウスターソース …… 小さじ1/2
しょうゆ …… 小さじ1/4
バター …… 大さじ1弱
生バジル …… 4枚

作り方

下準備
・餅は、半分の厚さに切る。
・冷凍エビは、解凍して殻をむく。
・カレイは一口サイズに切り、骨をとっておく。
・生しいたけは、石づきをとり薄切りにする。

- ① エビ、カレイ、しいたけをバター(1/2量)で炒め、皿にとる。
- ② ピザソース・ウスターソース・しょうゆを合わせておく。
- ③ 温めたフライパンにバター(残り1/2量)を入れ、餅を並べる。水25ml(分量外)を加えてふたをして、中火で約3分蒸し焼きにする。ひっくり返して裏面も焼き目を付ける。
- ④ 餅の両面に焼き目がついたら②のソースを塗り、①の具材とコーン、チーズをのせ、ふたをして弱火で2~3分焼く。
- ⑤ チーズが溶けたら、バジルをのせる。

代用できる魚介●たら、アジ、サバ、アサリ、ホタテ、イカ

食べごたえ十分



ワンポイントアドバイス

下処理はしっかり! 焼くときにバターを全体にひくことで生地がパリッとなります。



おすすめのポイント
 たこやき器を使って簡単に調理できます！
 トッピングの種類によっていろいろなアレンジが楽しめます。



おすすめのポイント
 手軽に作れ、“揚げないフライ”を使うのでとてもヘルシーです！

みんなでワイワイ

たこやき器で作るすり身シューマイ

30分 一人分
 ・エネルギー …… 217kcal
 ・たんぱく質 …… 22.3g
 ・食塩相当量 …… 0.8g

材料・2人分
 シューマイの皮 …… 14枚
 白身魚のすり身 …… 110g
 たまねぎ …… 50g
 青ねぎ …… 10g
 エビ …… 40g

調味料
 片栗粉 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 小さじ1/2
 酒 …… 大さじ1
 ごま油 …… 小さじ1/2

ミックスベジタブル …… 適量 (30g)
 シラス …… 適量 (10g)
 エビ(トッピング用)※上記とは別に …… 適量 (小さめのもの50g)
 油 …… 適量

代用できる魚介
 白身魚であればどんなすり身でもよい / エビの代わりにイカやタコ

作り方

下準備
 ・たまねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りに。
 ・エビは、トッピング用をとりわけ、残りを1cmくらいに切っておく。
 ・調味料を合わせておく。

- ① ボウルに白身魚のすり身、たまねぎ、青ねぎ、調味料、エビを入れ、よく混ぜる。
- ② たこやき器に、シューマイの皮を敷き詰める(必要に応じて油を引く)。
- ③ ②のシューマイの皮の上に①を入れ、その上にミックスベジタブル・シラス・エビをトッピングする。
- ④ たこやき器の電源を入れて、ふたをして3分ほど加熱する。
- ⑤ 水(40~50ml、分量外)を回しかけ、火が通るまでふたをして8分ほど加熱する。

ワンポイントアドバイス
 たこやき器の温度調節が可能の場合は、中温または180℃に設定しましょう。

ひと口サイズで食べやすい!

お手軽!ハントンライス

40分 一人分
 ・エネルギー …… 485kcal
 ・たんぱく質 …… 18.3g
 ・食塩相当量 …… 2.4g

材料・2人分

ケチャップライス
 ご飯 …… 180g
 たまねぎ …… 40g
 マッシュルーム …… 20g
 ケチャップ …… 大さじ1
 塩・こしょう …… 少々
 バター …… 10g
 カレイ(切り身) …… 20g
 エビ・イカ …… 各20g
フライ
 塩・こしょう …… 少々
 マヨネーズ …… 大さじ2
 パン粉 …… 20g
 パセリ …… お好みで
薄焼き卵
 卵 …… 2個
 水溶性片栗粉 …… 小さじ2
 塩 …… 少々 / サラダ油 …… 小さじ2
ソース
 ケチャップ …… 大さじ1
 タルタルソース …… 大さじ1

代用できる魚介
 白身魚なら何でもOK

作り方

下準備
 ・カレイはひと口大に切り、エビは背わたを取り除く。
 ・イカは胴を1cm幅の輪切りにする。
 ・さらにカレイ、エビ、イカに塩・こしょうをふっしておく。
 ・たまねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。

- ① 下準備しておいたカレイ、エビ、イカにマヨネーズを薄く塗り、パン粉をつけ、200℃に予熱したオーブンで5分焼く。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、卵、水溶性片栗粉、塩を混ぜたものを流し入れ、薄焼き卵を作り、丸く型抜く。
- ③ フライパンにバターをひき、たまねぎ、マッシュルーム、ご飯を入れて炒め、ケチャップと塩・こしょうで味付けをする(薄焼き卵の残りの部分を、細かく切って混ぜてもよい)。
- ④ ③のケチャップライスを1人分ずつラップで包み、丸めておく。
- ⑤ お皿に④のケチャップライス、②の薄焼き卵、①のフライの順にのせ、お好みでパセリをふりかけ、ケチャップ、タルタルソースを添えて完成。

ワンポイントアドバイス パン粉は細かいタイプがおすすめ。



**おすすめ
ポイント**

加賀れんこん独特の粘り気によるモチモチ食感にエビやイカの香りが広がり、食感と香りの両方が楽しめる料理です。

**おすすめ
ポイント**

地元の食材アカガレイを使用しています。混ぜて焼くだけなのでとても簡単です。

外はカリカリ、中はフワッと

アカガレイのチヂミ

25分 一人分
・エネルギー …… 358kcal
・たんぱく質 …… 19.3g
・食塩相当量 …… 2.8g

材料・2人分

- アカガレイ(切り身) …… 2切れ(正味120gくらい)
- 塩・こしょう …… 少々
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
- ニラ …… 50g
- <A>
- 小麦粉(薄力粉) …… 40g
- 片栗粉 …… 10g
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- 卵 …… 1個
- 水 …… 30ml
- ごま油 …… 適量(大さじ1~2)
- <つけダレ用>
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- 白ごま …… 適量
- コチュジャン …… お好みで

代用できる魚介●
白身魚、サバ、サケなど

作り方

下準備 | ・アカガレイは、骨をとり除き、塩、こしょうをしておく。

- ① カレイの水分をキッチンペーパー等でふき、小麦粉をまぶしておく。
- ② ニラは、3~4cmに切る。
- ③ ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、②のニラを加える。
- ④ フライパンを熱してごま油を引く。①のカレイを入れ、片面が適度に焼けたところでひっくり返して③を回し入れ、焼き色がつくまで焼く。再度ひっくり返し、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 適当な大きさに切り盛り付け、つけダレを添える。

ワンポイントアドバイス

油を少し多めに入れてカリカリに仕上げるとおいしいよ！
魚は身をほぐしてほかの具と混ぜてから焼いても食べやすいです。

魚介と加賀野菜のおいしいハーモニー

シーフードれんこんもち

15分 一人分
・エネルギー …… 117cal
・たんぱく質 …… 9.7g
・食塩相当量 …… 0.8g

材料・2人分

- 加賀れんこん …… 120g
- 甘エビ …… 8尾
- イカ …… 40g
- バター …… 10g
- <お好み焼きソース用>
- ケチャップ …… 小さじ1
- ウスターソース …… 小さじ1/2
- とんかつソース …… 小さじ1/3
- 青のり …… 適量

代用できる魚介●
シーフードミックス

作り方

- 下準備
 - ・れんこんは、すりおろしておく。
 - ・甘エビは、殻をむいて1cmに切っておく。
 - ・イカは、下処理をして1cm角に切っておく。
 - ・お好み焼きソース用の材料を混ぜ合わせておく。
- ① すりおろしたれんこんに、甘エビとイカを加えて混ぜる(まとまりが悪い場合は、片栗粉大さじ1(分量外)を追加)。
 - ② ①を丸く形成し、フライパンにバターを溶かして両面をこんがり焼く。
 - ③ お好み焼きソースをかけて、青のりをふりかける。

ワンポイントアドバイス

れんこんをすりおろしたときに出た水分も、混ぜるときにそのまま使っちゃおう。
お好み焼きソースのアレンジ紹介
★しょうゆと砂糖→甘辛ソース
★酢、しょうゆ、レモン汁→ポン酢でさっぱり!!

ソースを変えれば
味もアレンジ!





おすすめポイント

材料が少ないので子どもでも調理が簡単！
大葉を入れることで色どりもよくなり、香りも程よく感じられます。



おすすめポイント

オーブンを使って手軽にできます。

エビを餃子の皮で包んで豪華に

大葉巻きエビ餃子

材料・2人分

ガスエビなど 10尾
大葉 10枚
餃子の皮 10枚
油 大さじ1
※お好みでつけ汁用にしょうゆと酢(1:2)を適量

代用できる魚介●
どんな魚でもOK!

ぷりっぷりのエビに大満足 ^^

30 min 一人分

・エネルギー 121kcal
・たんぱく質 11.0g
・食塩相当量 1.0g

作り方

下準備 | ・エビの殻と背わたを取っておく
(尾はつけておく)。

- ① エビの水分を拭きとり、腹側に切り込みを3、4か所入れる。
- ② 大葉は洗って水気をとる。
- ③ エビに大葉を巻き付けたあと餃子の皮で包む。
- ④ フライパンに油をひき③を並べ、中火で皮にこんがり焼き色がつくまで5～10分加熱する。
- ⑤ お好みで酢・しょうゆを添える。



ワンポイントアドバイス

・包むときにエビのしっぽを出すと見た目が可愛くなります。
・少し多めの油を使うことで皮がよりパリパリになります。

カニの身をたっぷり使って贅沢に

カニのスペイン風オムレツ

材料・2人分

ベニズワイガニ(身抜き) 90g
卵 100g
牛乳 100ml
たまねぎ 40g
ブロッコリー 50g
バター 10g
塩 1g
こしょう 少々
ピザ用チーズ 20g
粉チーズ 5g

代用できる魚介●
カニカマ、ツナ缶

25 min 一人分

・エネルギー 223kcal
・たんぱく質 19.7g
・食塩相当量 1.8g

作り方

下準備 | ・カニの身をほぐしておく。
・ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。

- ① フライパンにバターを入れ、たまねぎを炒め、塩、こしょうで味をつけておく。
- ② 耐熱皿に①を入れ、卵と牛乳を混ぜた卵液を流し入れ、その上にブロッコリー、カニを並べる。
- ③ ②にチーズをのせる。
- ④ 180℃のオーブンに入れ15分焼く。
- ⑤ 切り分けて皿に盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

オーブンは予熱しておきましょう。
パイ生地にも卵液を流してオーブンで焼くとキッシュになります。

カニの身たっぷり!!



おすすめポイント

大人があらかじめ食べやすい大きさに材料を切っておくことで、子どもが火も包丁も使わずに調理できます！



おすすめポイント

いろいろな具材や食感が楽しめます。見た目も可愛く、簡単に作れます。

火を使わない簡単調理

アカガレイのみそマヨパン粉焼き

20 min	一人分	・エネルギー …… 186kcal
		・たんぱく質 …… 17.2g
		・食塩相当量 …… 1.2g

材料・2人分

カレイの切り身	160g
みそ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
パン粉	大さじ2~3
塩	少々

作り方

- 下準備**
- ・カレイは骨をとり除き、食べやすい大きさに切っておく。
 - ・カレイの臭みを取るために塩をふってしばらく置き、キッチンペーパーで水分を拭き取っておく。

- ① マヨネーズとみそを混ぜ合わせる。
- ② ①をカレイにまんべんなく塗る。
- ③ ②にパン粉を全体的にまぶす。
- ④ トースターに入れて、180~200°Cで焼き色がしっかりつくまで10分くらい焼く。中に火が通ればOK。

ワンポイントアドバイス

- ・みそとマヨネーズをしっかり和味と旨味を均等になるように混ぜ合わせておきましょう。
- ・焼くとき、少しクシャっとさせたアルミホイルにのせると、くっつきにくいよ。

代用できる魚介● タラ、タイ、サケなど

こんがり
焼きましょう



彩り鮮やかで簡単！ヘルシー！

まるごとイカのマリネ

70 min	一人分	・エネルギー …… 350kcal
		・たんぱく質 …… 27.8g
		・食塩相当量 …… 1.5g

材料・2人分

イカ	300g(1杯)
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
きゅうり	1/2本
パセリ	適量
オリーブオイル	適量
塩	少々

こしょう	少々
レモン汁	1/2個分
白ワインビネガー	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
オリーブオイル	大さじ3
赤唐辛子	1/2本
おろし生姜	小さじ1/2

作り方

- 下準備**
- ・イカのワタを取り除き、エンペラをはずし皮を剥く。
 - ・ゲソは塩でもみ、ぬめりをとる。
 - ・イカを茹でて、冷ましたあと、ゲソを1cm幅に切っておく。
 - ・赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうりは1cm幅の細切りにする。
 - ・パセリはみじん切りにする。

- ① イカの胴に下準備した野菜とゲソをしっかり詰める。
- ② ビニール袋にくA>を合わせ、①のイカを入れ冷蔵庫で1時間漬け込み味をなじませる。
- ③ ②からイカを取り出し1cm幅くらいに切り、器に盛る。
- ④ オリーブオイルをかけ、みじん切りしたパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

イカの胴に詰める際は
隙間なく詰めましょう。

カラフルな
断面に！



代用できる魚介●
イカの種類を問わず、
作ることができます。

金沢のヘルシーお魚レシピ バックナンバー



Vol.1

食べてもらいたい
シーン別お魚レシピ



こちらから、まとめて
ご覧いただけます！



Vol.2

親子で楽しめる
お魚レシピ



さかなざわ さちこ
cookpadページはこちら！



金沢の海の幸マスコットキャラクター
さかなざわ さちこ

金沢のヘルシーお魚レシピ Vol.3

令和4(2022)年2月 第1版

企画・発行 / 金沢市農林水産局農業水産振興課
〒920-8577 金沢市柿木畠1番1号

TEL: 076-220-2213 FAX: 076-222-7291

■ レシピ考案 金沢学院大学 / 金沢学院短期大学 / 北陸学院大学短期大学部

■ 編集制作・印刷 株式会社 橋本確文堂



おすすめ ポイント

エビ、タラ、小松菜、エリンギを使用した豆乳ベースのスープです。豆乳のまろやかな口当たりと、エビのプリプリとした食感がポイントです。

ほっこりやさしい豆乳スープ

エビとタラの豆乳中華風スープ

30分
一人分

・エネルギー … 135kcal
・たんぱく質 … 18.5g
・食塩相当量 … 1.1g

材料・2人分

タラ	70g
むきエビ	50g
中華スープ	150ml
エリンギ	45g
小松菜	45g
無調整豆乳	150ml
塩	0.5g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
小口ねぎ	3g
白いりごま	1g
ごま油	4g

代用できる魚介●

白身魚、貝類(ホタテ、アサリ)

作り方

- 下準備
- ・エビは下茹でする。
 - ・タラは下茹でする。
 - ・小口ねぎは輪切りにする。

- ① エリンギは3cmくらいの短冊切りにし、フライパンで炒める。
- ② 小松菜は茹でて3cmくらいに切る。
- ③ 茹でたタラは皮と骨をとり、粗くほぐす。
- ④ 鍋に中華スープを入れて中火にかけ、煮立ってきたら豆乳を加えて弱火にする。
- ⑤ 小松菜、エリンギ、タラ、エビを④に加えて、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。
- ⑥ 器に盛って、小口ねぎ、白いりごまを上にとらし、ごま油をまわしかけて完成。

ワンポイントアドバイス

- ・しょうゆをみそに代用してもおいしいです。
- ・エリンギは炒めることで独特な風味を消すことができます。
- ・豆乳を入れたら沸騰しないように弱火で温めましょう。

小さな
お子様なら
ミニカップで^^





海幸金沢
UMI-SACHI
KANAZAWA



金沢市



金沢学院大学
金沢学院短期大学
北陸学院大学短期大学部