

おうちで作ろう! うべの魚簡単レシピ

イラストレーター・栄養士：うのだのふ



タコのマリネサラダ



材料：ゆでタコのお刺身1パック・生野菜
好きなドレッシング

- ① タコをビニール袋(食品用)に入れ
ドレッシング大さじ2を入れてよくもむ
- ② 袋の空気をぬいて口をしめ
冷蔵庫で30分冷やす
- ③ 生野菜とまぜあわせる

完成!! タコやイカには
タウリンが多い



ケンブツジャコの南蛮漬け



材料：ケンブツジャコのからあげ(他の魚でもOK)

玉ねぎ・にんじん・調味酢

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんは細切りにし
レンジ(500W)で2分くらい加熱する
- ② 熱いうちに(ヤケドに注意!!)調味酢を
つけたに入れて
- ③ ケンブツジャコと野菜を重ね
1時間くらいおく 完成!



小魚まるごとで
カルシウム!

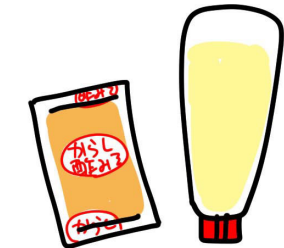
ハモのハンバーグ



- ① ハモのミンチを平らに丸めてフライパンで焼く
- ② からし酢みそとマヨネーズを
半分ずつまぜてつける



ハモの皮には
コラーゲン!



お魚には旬があります。
季節ごとのうべの魚を探してみねば

