

## 魚を使った料理

## 第8回 おいしいメニューコンクール

## EPAとDHA

魚油に多く含まれるEPAとDHAはn-3系脂肪酸と言って血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす働きがあります。成人は、EPA及びDHAを1g/日以上摂取することが望ましいとされています。



江東区メタボリックシンドローム予防  
イメージキャラクター ペンタマン

## 食事バランスガイド

## 家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



小学生



中学生



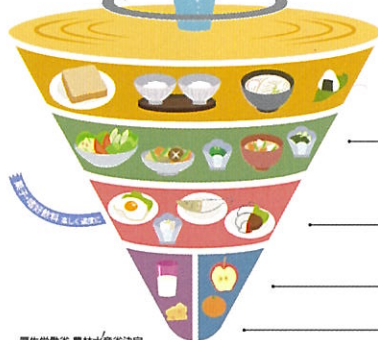
・6~9歳の男女・10~11歳女子  
・身体活動量の低い12~69歳女性  
・70歳以上女性・身体活動量の低い70歳男性

およそ1400~2000kcalとして

・10~11歳男子  
・身体活動量の低い  
12~69歳男性  
・70歳以上男性  
・身体活動量ふつ  
以上の12~69  
歳女性  
・身体活動量ふつ  
以上の70歳  
以上男性

およそ2000~  
2400kcalとして

およそ2400~  
3000kcalとして



厚生労働省・農林水産省決定

主食	ごはん、パン、麺	4~5 つ	5~7 つ	6~8 つ
副菜	野菜、きのこ、 いも、海藻料理	5~6 つ	5~6 つ	6~7 つ
主菜	魚、肉、卵、大豆 料理	3~4 つ	3~5 つ	4~6 つ
牛乳・乳製品		2つ	2つ	2~3つ
果物		2つ	2つ	2~3つ



江東区

江東区ホームページ  
<http://www.city.koto.lg.jp/>

江東区保健所 TEL.3647-6713  
城東保健相談所 TEL.3637-6521  
深川保健相談所 TEL.3641-1181  
深川南部保健相談所 TEL.5632-2291  
城東南部保健相談所 TEL.5606-5001

## 第8回 おいしいメニューコンクール

ファミリー部門 **👑 グランプリ**



**🌱 材料 4人分**

# 復興サンマグ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
300kcal	16.6g	0.7g	82mg	2.1g

サンマ	4尾
長ねぎ	1/4本
万能ねぎ	3本
大葉	5枚
みょうが	2個
にんにく	1かけ
みそ	小さじ2
しょうが	1かけ
ごま油	小さじ1

<b>付け合せ</b>	
オクラ	8本
キャベツ	2枚
中濃ソース	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2



主食	0.0つ
副菜	1.5つ
主菜	2.5つ
牛乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

お母さんの故郷福島県小名浜でたくさん水揚げされるサンマを使った料理。包丁でねっとりするまでたたくのがおいしさのポイント。マヨネーズとソースで食べます。



壺井 耀英さん  
(臨海小学校)  
美有さん・葉子さん

## 🍳 つくりかた

- ① サンマを三枚におろす。サンマを包丁の背で皮を引き、身を細かく切る。しょうがはすりおろし、しぼり汁をつくる。
- ② オクラは塩でもみ、色よくゆでる。付け合せ用のみょうが1個とキャベツは千切りにし、それぞれ水にはなしておく。
- ③ 長ねぎ、万能ねぎ、大葉、みょうが1個、にんにくをみじん切りにしてしょうが汁とみそと一緒に①に加える。
- ④ 包丁でたたきながらねっとりするまで混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油をしき、こんがり焼き、皿に盛る。
- ⑥ 付け合せの野菜をのせ、ソースとマヨネーズで食べる。

## 第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門  **最優秀賞**



 **材料 4人分**

サンマ	2尾
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
長いも	100g
大葉	8枚
片栗粉	大さじ6
揚げ油	適量
つまようじ	

# サンマと長イモの竜田あげ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
266kcal	10.6g	0.3g	29mg	1.3g



主食	0.0つ
副菜	0.0つ
主菜	1.5つ
乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

サンマをにんにくと生姜で食べやすく味付けをしました。サンマのサクサク感を味わえます。



中村 汐音さん  
(第二南砂中学校)



## つくりかた

- ① サンマを三枚おろしにして、1枚を長さ半分に切る。皮目に数箇所切り込みを入れ、味をしみこみやすくする。
- ② しょうが、にんにくをすりおろし、しょうゆ、酒と合わせて調味液を作り、①のサンマを漬け込む。
- ③ 長いもは長さ6～7cm×1cm角の棒状に切っておく。
- ④ 大葉は茎を取り除いておく。
- ⑤ サンマの汁気をふき、大葉、長いもの順にのせて、くるくる巻く。つまようじで留める。
- ⑥ 片栗粉をまぶし、160℃の油できつね色になるまでじっくり焼く。

## 第8回 おいしいメニューコンクール

ファミリー部門  最優秀賞



# フィッシュロール

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
281kcal	18.0g	1.8g	134mg	1.3g



## 材料 4人分

いわし	5尾
人参	小1/2本
玉ねぎ	中1/2個
しいたけ	1枚
さやいんげん	5本
大豆水煮	50g
しょうが	1かけ
油揚げ	4枚
焼のり	4枚
かつおだしの素	
	大さじ1/2
揚げ油	適量
酢	小さじ1強
しょうゆ	小さじ2/3
つまようじ	

主食	0.0つ
副菜	0.5つ
主菜	1.5つ
特、乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

栄養たっぷり、元気に楽しめます。  
すり身を用意すれば簡単ですが、  
包丁でたたいたいわしは歯ごたえも  
楽しめます。



橋本 めぐ美さん  
(深川第四中学校)  
美枝さん

## つくりかた

(下準備 油揚げの3辺を切り開く。のりを油揚げの大きさに合わせて切りそろえる。しょうがをすりおろしておく。)

- 1 いわしを3枚におろし、たたいてすり身にする。
- 2 人参、玉ねぎ、しいたけ、大豆水煮をみじん切りにする。
- 3 いんげんは小口切りにする。
- 4 ①のすり身に②、③をよく混ぜ合わせ、しょうがのしぼり汁とかつおだしの素を加え、よく混ぜる。
- 5 油揚げにのりをのせ、④を1/4量ずつ広げながらのせてくるくと巻く。巻き終わりをつまようじで2か所留める。
- 6 180℃の油で、巻き終わりを下にして揚げる。途中上下を返しながらか5分～7分じっくり揚げる。
- 7 油を切り、1本を5等分に切り分け、盛り付ける。好みで酢じょうゆをつける。

## 第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 審査員特別賞



# ミネラルたっぷり小魚ザクザククッキー

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
278kcal	6.9g	0.6g	100mg	0.1g

材料 4人分

薄力粉	80g
無塩バター	45g
グラニュー糖	40g
卵黄	1個
牛乳	小さじ1
練りごま	小さじ2
バニラエッセンス	10滴
アーモンドパウダー	20g
じゃこ	30g
オリーブオイル	小さじ2
岩塩	少々



主食	0.0つ
副菜	0.0つ
主菜	0.5つ
牛・乳・酪	0.0つ
果物	0.0つ

じゃこが入っているので歯ざわりが楽しいです。じゃこは頭から尾まで全部食べられ、たくさん一度に摂取でき、さらに岩塩でナトリウムもとれるので、登山、ハイキング等のおやつに最適です。



大塚 基邦さん  
(深川第三中学校)

## つくりかた

- フライパンにオリーブオイルを温め、弱火でじゃこをカリカリに炒める。油を切って冷ましておく。
- ボウルにバターをほぐし入れ、泡だて器またはハンドミキサーでグラニュー糖をすり混ぜる。
- 卵黄、練りごま、牛乳を順に加えてよく混ぜる。バニラエッセンスを加える。
- アーモンドパウダー、薄力粉、①のじゃこを加え、ゴムベラでまとめる。
- 円柱状に整えてラップで包み、冷蔵庫で休ませる。
- 5mmの厚さに切り、好きな形に整え、テンパンに並べて岩塩をバラバラと振る。オーブンで170℃で約20分焼く。

第8回 おいしいメニューコンクール  
ファミリー部門 特別賞 アイディア賞



材料 4人分

# しめさばのポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
352kcal	10.9g	1.2g	97mg	1.3g

じゃが芋	3個
寿司酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
人参	1/2本
玉葱	1/2個
きゅうり	1/2本
切れているチーズ	5枚
市販のしめ鯖	1/2尾分
塩	2g
粗びきこしょう	少々



主食	0.0つ
副菜	2.5つ
主菜	1.0つ
牛・乳製品	0.5つ
果物	0.0つ

しめ鯖とじゃが芋がよく合います。しめ鯖は市販のものを切って、ポテトを合わせるだけなので、お子さんにつくってもらっても簡単に作れます。朝ごはんにぴったりです。お酒のつまみにもOK。



高柳 飛翔さん  
(平久小学校)  
博子さん

## つくりかた

(下準備 市販のしめ鯖のなかには、薄皮がついているものがあります。口当たりがわるいので、ある場合は薄皮を剥いておいてください。)

- 1 じゃが芋はよく洗い、切らないで皮つきのまま茹でる。竹串がスーと通るまで茹でる。
- 2 人参はいちょう切り、玉葱は薄切りにしてやわらかくなるまで茹でて、水気をきっておく。
- 3 きゅうりは薄切り、チーズは1cm角、しめ鯖は一口大に切る。
- 4 じゃが芋に火が通ったら、皮をむき、潰す。温かいうちに、寿司酢と砂糖を合わせたものを回しかけ、混ぜて味をなじませておく。
- 5 4のじゃが芋が冷めたら、他の材料を加え混ぜる。

## 第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 特別賞 Goodバランス賞



材料 4人分

いわし	小8尾
人参	1/4本
玉葱	1/2個
ピーマン	1個
炒め用油	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

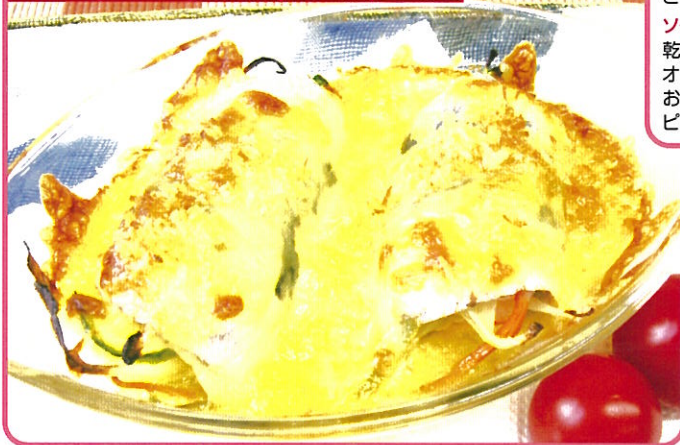
### ソース

乾燥パン粉	1/2カップ
オリーブ油	1/4カップ
おろしにんにく	1かけ分
ピザ用チーズ	160g

# いわしの野菜包み焼き

エネルギー たんぱく質 塩 分 カルシウム EPA・DHA

546kcal	33.9g	1.9g	312mg	3.0g
---------	-------	------	-------	------



主食	0.0つ
副菜	1.0つ
主菜	4.0つ
牛乳・乳製品	2.0つ
果物	0.0つ

いわしを包む野菜をいろいろアレンジするのも楽しいです。  
簡単に自分だけの料理が作れます。



神田 温子さん  
(第三亀戸中学校)

## つくりかた

(下準備 いわしは頭を落として腹を斜めに切って腸を除き、流水で洗って水気をよく拭く。腹開きにして身を崩さないように中骨を除く。ザルに並べておく。)

- 野菜は千切りにし、フライパンでサッと炒め、塩・こしょうをを加える。
- オリーブ油とにんにくを混ぜ合わせ、パン粉を加え、さらに混ぜる。耐熱皿に全体の1/3を敷く。
- ②を8等分にする。いわしに野菜1/8量ずつをのせて、頭のほうから巻く。巻いたいわしはソースを敷いた皿に並べる。
- 残っているソースを、8個それぞれにかけ、チーズをかける。
- オーブンを200℃に温め、いわしに火が通り、パン粉に焼き色がつくまで、15～20分焼く。

※ いわしに火が通る前に、パン粉に焼き色がつきすぎるとなるなら、アルミホイルをかけ、蒸し焼きにする。

## 第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 特別賞 味なペンタマン賞



# あじのふわふわはんぺんのせ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
277kcal	23.3g	2.9g	58mg	0.5g

## 材料 4人分

鰯(三枚におろしたもの)	4尾分
塩	小さじ1
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
はんぺん(大判)	2枚
卵黄	3個分
しその葉	3枚
サラダ油	大さじ2
青じそ風味ドレッシング(ノンオイル)	小さじ4
付け合せ	
サラダ菜	4枚
ミニトマト	8個



主食	0.0つ
副菜	0.5つ
主菜	4.0つ
牛・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

鰯の骨しっかりと取り除くことで骨の心配をせずにおいしく食べることができます。  
はんぺんを卵黄と混ぜることでふわふわの食感になります。



下村 和輝さん  
(砂町中学校)

## つくりかた

(下準備 鰯は三枚におろして、ゼイゴをとる。)

- 1 鰯は骨抜きをつかって骨を全部取り除く(手で確認しながら丁寧に)。
- 2 鰯に塩・こしょうをして数分おく。
- 3 はんぺんをすり鉢の中に入れ、粗くつぶし卵黄を入れて更に混ぜる。
- 4 ③の半分量を取り分け、みじん切りした青じそを加えて混ぜ合わせる。
- 5 ②の鰯に小麦粉をまんべんなくまぶし、身の上に③、④のはんぺんをふわっとのせる。
- 6 フライパンにサラダ油を入れ中火で皮目から焼き、皮がきつね色になったら裏返してふたをして蒸し焼きにする。
- 7 サラダ菜とミニトマトを飾って、お好みで青じそ風味ドレッシングをかける。



## 第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 特別賞 栄養士おすすめ賞



# 彩りまきまき夏はるまき

エネルギー たんぱく質 塩 分 カルシウム EPA-DHA

591kcal 17.6g 1g 103mg 0.2g



## 材料 4人分

### 鮭ごはん巻の具

生鮭 一切れ  
ごはん 2杯分  
大葉 6枚  
味噌 大さじ1  
白ごま 大さじ1

### えび巻の具

えび 4尾  
卵 1個  
春雨 30g  
人参 1/4本  
マヨネーズ 大さじ2  
ごま油 小さじ1/2  
はんぺん 1/4枚  
とろけるチーズ 1枚  
大葉 4枚  
春巻きの皮 8枚  
水溶き片栗粉 適量  
揚げ油 適量  
付け合せ  
レモン 適量  
ブチトマト 適量



主食 1.5つ  
副菜 0.0つ  
主菜 1.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

いろいろな具材が入っているので、見た目も楽しめます。さっぱりとした味つけなので、食欲がないうきでも、おいしく食べられます。ごはんとおかずが両方とれます。



出店 菜摘さん  
(亀戸中学校)

## つくりかた

**鮭ごはん巻** (下準備 生鮭を焼き、骨・皮を取り除き、ほぐしておく。)

① 大葉6枚のうちの2枚を手でちぎり、温めたごはん、ほぐした鮭・味噌・白ごまを混ぜておく。4等分に分けておく。

② 春巻きの皮に大葉1枚をしき、①の1/4量をのせて巻く。巻き終わりは水溶き片栗粉でとめる。4本巻く。

**えび巻** (下準備 えびは殻をとり、背わたをとり、尻尾の先をきっておく。洗って水気をふいて、レモン汁をかけておく。)

① かた茹でゆで卵を作る。皮をむき、おろしがねで卵を細かくする。

② 春雨は、5cmの長さにして、熱湯でもどす。人参は1cm角に切って、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。

③ ①と②とマヨネーズとごま油を混ぜ合わせる。4等分にする。

④ はんぺんは海老の長さに合わせ拍子切りにする。チーズは縦に4等分にする。海老は水気をしっかりふき取る。

⑤ 春巻きの皮に大葉1枚をしき、海老1尾・はんぺん1本・③の1/4量・チーズ1枚をのせて巻く。巻き終わりは水溶き片栗粉でとめる。4本巻く。

⑥ 揚げ油を165℃に温め、きつね色になるまで揚げ、油気をきる。

⑦ お皿に、鮭ごはん巻きとえび巻きを盛りつけ、楕円に切ったレモン・あらったブチトマトを飾る。