



学生実習で作った
サクサク鮭フライ

東都大学のレシピ^{No.15}

主食

メイン

サイド

汁物

デザート

鮭はもともと白身魚で、餌に含まれる赤い天然色素のアスタキサンチンによって綺麗なサーモンピンクの身になります。アスタキサンチンの抗酸化力はビタミンE以上と言われ、夏バテの時期に積極的にとりたい成分です。

材料(2人分)

フライ	揚げ衣	付け合わせ
生鮭切り身... 70g 2切	小麦粉... 15g	ブロッコリー... 6房 60g
塩 ... 1g	卵 ... 1/2個	キャベツ(千切り)... 40g
コショウ ... 少々	パン粉 ... 適量	レモン(1/8) ... 2切れ
揚げ油 ... 適量		

作り方

1. 鮭は軽く洗い、ペーパータオルなどで水気をとってから塩、コショウをふる。
2. 揚げ衣を小麦粉、卵、パン粉の順でつけていく。
3. 180℃の油で5~6分、途中裏返ししながら揚げる。
4. ブロッコリーはゆで、キャベツは千切りにする。
5. くし形に切ったレモンをそえる

ソースはウスターやタルタルソース、マヨネーズなども合います。



1人分

エネルギー 219kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間

25分
(下処理除く)

調理のワンポイント!

魚は水で軽く洗ってよくふきとり、生臭みをとります。付け合わせはお好みでレタスやいんげん、トマトでもOK。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!



学生実習で作った
さっぱり大根サラダ

東都大学のレシピ^{No.16}

主食

メイン

サイド

汁物

デザート

大根の辛味はイソチオシアネートという成分によるもの。イソチオシアネートには抗菌・抗酸化作用があり、すりおろしたり、細かく切ることで体に取り込みやすくなります。大根には消化酵素もたくさん含まれているので、揚げ物の副菜にはぴったりの食材です。

材料(2人分)

大根 80g
しそ 1枚
水菜 10g
ミニトマト 4個

【*...ドレッシング】
*穀物酢 大さじ1.5
*みりん ...小さじ1
*こいくちしょうゆ...小さじ1
*ふりかけ用いりごま ...小さじ1/2

*学生実習のコツ
大根の千切りは、輪切りを重ねて切りました。



作り方

1. ドレッシングの材料をよく混ぜておく。
2. 水菜は根元を切り落とし、3~4センチの長さに切り、千切りにしたしそと一緒にボウルで洗い、ざるにあげておく。
3. 大根は皮をむいて洗い、輪切り→千切り(右上参照)にする。
4. ボウルのなかで1.2をよく混ぜて盛り付ける。
5. ドレッシングをかけ、へたをとって洗ったミニトマトを添える。
6. いりごまをふりかける。



1人分

エネルギー 25kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間

10分
(下処理を除く)

調理のワンポイント!

水菜としそは、切って一緒に洗うことでまんべんなく混ぜられます。大根は輪切りを重ねて切ると、すべらず細く切ることができます。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!