

福岡県産魚を使ったレシピ



- ・切干大根サラダ
- ・とうもろこしご飯
- ・鯷と豆腐のハンバーグ
- ・鯛のすまし汁

福岡県は漁場に恵まれ、
美味しい魚がたくさん
捕れます。健康効果の
高い旬の魚をもっと食
べましょう！



体が喜ぶヘルシーなハンバーグをどうぞ！

鯷と豆腐のハンバーグ

材料（2人分）

A	鯷のすり身	中2尾	
	もめん豆腐	80g	
	山芋	12g	
	塩	小さじ1/6	
	片栗粉	小さじ1	
	椎茸	2枚	
	玉ねぎ	1/2個	
	人参	1/4本	
	塩	1つまみ	
	枝豆	20粒	
油	適量		
水菜	2茎		
だし汁	120ml	大根(おろし)	50g
しょう油	大さじ1/2	生姜(おろし)	少々
みりん	小さじ1		
片栗粉	小さじ1		



作り方

- ①椎茸、玉ねぎ、人参は2～3cm長さの細めのせん切りにし、鍋に入れ、塩を振って、少量の水を加え、弱火で蒸し煮する。
- ②水菜は茹でて3～4cm長さに切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ①と枝豆を入れて混ぜ、4等分にし、丸く形を整える。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れて蒸し焼きする。
- ⑤鍋にだし汁と調味料、片栗粉を入れ、火を通してあんを作る。
- ⑥器に④のハンバーグを盛り、⑤のあんをかけ、大根おろしとおろし生姜をのせ、水菜を添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 183Kcal/ たんぱく質 16.9g/ 脂質5.9g/ 炭水化物 15.7g
カルシウム /185mg/鉄 2.7mg/ 食物繊維 3.9g/ 食塩相当量 1.7g

カルシウムや食物繊維たっぷりの嬉しいサラダ！

切り干し大根サラダ

材料（2人分）

A	切り干し大根	10g
	オクラ	4本
	ミックスビーンズ	大さじ2
B	甘酒	大さじ3
	りんご酢	大さじ1
	梅酢	小さじ1



作り方

- ①切り干し大根は水で戻して軽くゆで、食べやすく切る。
- ②オクラは塩で板ずりし、さっとゆでて薄切りする。
- ③ボウルにAを入れ、Bであえる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 82Kcal/ たんぱく質 4.9g/ 脂質 2.4g/ 炭水化物 17.0g
カルシウム 72mg/ 鉄0.9mg/ 食物繊維 4.2g/ 食塩相当量 0.3g

鯛の上品な味わいとみょうがの香りがマッチング！

鯛のすまし汁

材料（2人材料）

鯛	2切れ
塩麴	適量
しめじ	1/6袋
みょうが	1本
だし汁(昆布)	1.5カップ
淡口しょう油	小さじ1



作り方

- ①鯛に塩麴をして10分おき、熱湯をかける。
- ②しめじは小房にわけておく。
- ③みょうがは斜めに薄く切る。
- ④だし汁にしめじと鯛を入れ、ひと煮したら調味し、お椀に盛り、みょうがをのせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 42kcal/ たんぱく質 5.9g/ 脂質 1.6g/ 炭水化物 1.4g
カルシウム 5mg/ 鉄 0.2mg/ 食物繊維 0.9g/ 食塩相当量 0.5g

とうもろこしの芯からも旨味や甘さがでて美味！

とうもろこしご飯

材料 2人分

米	1合
とうもろこし	1/4本
塩麴	小さじ1



作り方

- ①とうもろこしの実をはずす。
- ②とうもろこしの芯は3cm長さに切る。
- ③洗った米にとうもろこしの実と芯を入れ、塩麴を加え、炊飯する。
- ④炊き上がったら、芯を取り除き、混ぜて器に盛る。

栄養量 1人当たり

エネルギー287kcal / たんぱく質 5.2g / 脂質 1.0g / 炭水化物61.3g
カルシウム 4mg / 鉄 0.7mg / 食物繊維 0.5g / 食塩相当量 0.4g