# は Weekly ベネッセ 生 活 今日の日文ごは人

献立選びに困らない!人気のおかずレシピ



## 初鰹の香草パン粉焼き

ちょっと知っ得!?豆知識 世界の国旗 「大韓民国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ



## 献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか? 今日の母ごはん



## 初鰹の 香草パン粉 焼き

調理時間…30分 熱量···352kcal 塩分…0.8g

ALL PROPERTY AND ADMINISTRATION OF THE PROPERTY OF THE PROPERT	
材料(2人分)	
鰹 ······15g×6 <sup>t</sup>	刃れ
オリーブ油 ・・・・・・・・・ 大さ	じ2
粒マスタード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12g
〈香草パン粉〉	
おろしにんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6g
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20g
□オリーブオイル・・・・・・ 6	Occ
. 塩小さじ	1/8
A A 場 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	少々
_パセリみじん・・・・・・ j	商量
〈トマトソース〉	
┌フレッシュトマト ・・・・・・・	70g
バルサミコ酢・・・・小さじ	1/2
B オリーブオイル・・・・・ 大さ	£ 3
バルサミコ酢・・・・ 小さじ オリーブオイル・・・・ 大さ 塩、黒胡椒・・・・・・・	少々
_バジル・・・・・・ 大	1枚

レシピ提供: NANAIRO COOKING STUDIO 株式会社ユニマット リタイアメント・コミュニティ

### 作り方

- **1**皮を引いた鰹を15g目安に刺身のようにカットし、 オリーブ油(大さじ2)をかけておく。
- ②〈香草パン粉を作る〉すりおろしたにんにくを大きめの ボールに移し、パン粉を少しずつ加えながら混ぜる。
- 3パン粉を全て混ぜたら残りの材料(A)を加え良く混ぜる。
- ▲シートを敷いたオーブンバットに鰹を並べ、1切 れに2gずつ粒マスタードを塗り広げる。その上に 3の香草パン粉を盛る。
- **⑤**190℃オーブンで8~10分焼く。
- 6⟨トマトソースを作る⟩トマトは種を取り、3~ 5mm角のダイスカットにし、バジルは細かく刻む。 (B)の食材を全てボールに入れ混ぜる。
- **76**で作ったトマトソースを器に広げ、**5**で焼きあ がったパン粉焼きを盛る。

### 鰹の





解は高タンパク・低カロリーであるほかにも、EPAやDHA、また鉄やビ タミンB群など、血中コレステロール対策や血栓・貧血予防にも良い食 材です。また、臓器・筋肉の修復や「心の病」に作用するナイアシンも豊 富で、疲労時の体力回復にも適しています。この時期出回る初鰹は、 秋の戻り鰹に比べ脂身が少なく、プリッとした食感とあっさりした味わ いが楽しめます。身がしまった鮮やかな色のものを選ぶと良いでしょう。

# ちょっと知っ得!?

### 大韓民国

四方に易占いの基本図象があしらわれ、 天地火水、父母男女、東西南北などの全 ての和合を表す。また、中央の円は宇宙 を表し、万物が陰陽により調和すること を示している。

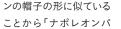




「今日の晩ごはん」のレシピをご紹介して いるNANAIRO COOKING STUDIO (以下なないろ)です。

なないろでは、隔週で「イベントクッキング」という旬の味や季節ごとの楽 しみを企画し、参加者の方が自ら作ったお料理をご家族と一緒に味わっ

て頂いています。参加希望者も多かった今 回は、毎年リクエストを受ける大人気の至 高のスイーツ「特製☆本格ナポレオンパ イ」を作りました。甘いいちごを贅沢に飾っ た、華やかでさっくり香ばしいミルフィー ユ。"お菓子の皇帝"という意味や、ナポレオ



イ」と呼ばれています。さっくりとしたパイによく合う、甘すぎない濃厚 な特製カスタードクリームといちごの酸味がとてもよく合うケーキに 仕上げています。たっぷりの生クリームに歓声をあげたり、大きない ちごをデコレーションしたりと、参加者の方々に楽しいスイーツ作り のひとときを過ごしていただきました。



COOKING

STUDIO

- ★NANAIRO COOKING STUDIO 自由が丘 TEL:03-5731-8620
- ★NANAIRO COOKING STUDIO 成城 TEL:03-5490-7166
- ★NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋 TEL:03-5779-3920