



魚のトマトマリネで、さっぱりと。  
 トマトに含まれる**リコピン**は、  
 抗酸化作用があり、動脈硬化やがんを  
 予防するといわれています。  
 夏野菜のなすはごま和えで。  
 ワカメともやしのスープもつけて  
 野菜たっぷり、食物繊維しっかり！

この料理 1 人前の栄養価

献立	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
めかじきのトマトマリネ	176kcal	1.2g	1.8g
なすのごま和え	49kcal	0.7g	2.6g
ワカメスープ	44kcal	1.8g	1.8g
ごはん(150g)	252kcal	0.0g	0.5g
<b>合計</b>	<b>521kcal</b>	<b>3.7g</b>	<b>6.7g</b>

## めかじきのトマトマリネ

材料(2人分)

- ・めかじき 1 70g×2枚 (140g)
- ・塩 小さじ 1/5 (1g)
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 小さじ 2 (6g)
- ・オリーブ油 小さじ 1
- ・トマト 1個 (150g)
- ・パセリみじん切り 大さじ 1/2

マリネ液

- ワインビネガー 2 大さじ 2
- 白ワイン 3 大さじ 2
- 玉ねぎすりおろし 大さじ 1
- にんにくすりおろし 大さじ 1
- 粒マスタード 小さじ 1
- 塩 小さじ 1/5

1 「しいら」でもおいしくできます。 2 穀物酢、米酢などでも OK。 3 調理酒でも OK。

作り方

めかじきは、1 切れを 3 つにそぎ切りにし、塩、こしょう、小麦粉を両面に振る。  
 マリネ液を混ぜ合わせておく。  
 フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、 を焼く。両面を色よく焼く。  
 をマリネ液に 10 分くらい漬け、味をなじませる。  
 魚を皿に盛る。  
 トマトはヘタと種を取り除き、1 cm 角に切り、パセリとともにマリネ液に加え、  
 さっと混ぜ、魚にかける。

## なすのごまあえ

材料（2人分）

・なす	2本(200g)	・さとう	小さじ1
・すりごま	小さじ2	・しょうゆ	大さじ1/2

### 作り方

なすはヘタを落とし、1本ずつラップに包み、電子レンジに2本入れ、3分加熱する。  
ラップをはずし、水で冷やし、縦半分に切り、斜め切りにする。  
あらかじめ、混ぜておいた、ごま、さとう、しょうゆであえる。

## わかめともやしのスープ

材料（2人分）

・わかめ	戻して40g	・水	2カップ(400cc)
・もやし	60g	・中華だし	小さじ1
・白ネギ	40g(1/2本)	・しょうゆ	小さじ1
・生姜みじん切り	少々	・塩	小さじ1/5
・ごま油	小さじ1	・こしょう	少々

### 作り方

わかめは水で洗い、2~3分水に漬け戻し、食べやすく切る。  
生姜は、みじん切り、ネギは斜め切りにする。  
鍋を熱し、ごま油を入れ、生姜のみじん切りを炒め香りが出たら、もやし、ネギ、わかめを炒める。  
に水を入れ、分量の中華だし、しょうゆを加えて煮る。  
塩、こしょうで味を調える。

~~~~ メ モ ~~~~