オトコも料理を楽しむ時代。
料理の幅はココまで広がった！
毎回こだわりのレシピをご紹介。

新鮮で豊かな海の幸、畑の幸

一般的にはあまりなじみがないマグロの尾の身は安価で、いつもとはひと味もふた味も違った味覚が楽しめます。三浦野菜の冷スープはさっぱりとした味わいが魅力です。

三栄会

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会

今日の献立
- マグロの尾の身のステーキ
- 三浦野菜の冷たいスープ
- 大根とひじきの和風サラダ

マグロの尾の身のステーキ

〈材料〉4人分

マグロの尾の身（冷凍）4枚、じゃがいも中2個、にんじん中1本、ブロッコリー1株、サラダ油大さじ1、塩・こしょう少々（マグロの下味）、バター小さじ1、砂糖少々、塩少々、水、ソースA（プレーンヨーグルト大さじ3、カロリー70％カットマヨネーズ大さじ1）

〈つくり方〉

①マグロの尾の身は解凍し、塩・こしょうで下味をつける。
②じゃがいもは皮をむき、ゆでて、粉ふきにする。（1個を4つに切る）
③にんじんは皮をむき、シャトー切りをし、やわらかくなるまで煮る。
④ブロッコリーは、小房に分けてゆでておく。
⑤フライパンに、サラダ油大さじ1を入れて、マグロをこんがりと両面を焼く。
⑥器にマグロを盛り、野菜を添え、Aソースをかける。

三浦野菜の冷たいスープ

〈材料〉4人分

トマト4個、キュウリ1本、ピーマン1個、玉ねぎ中1個、セロリ1/2本、ニンニク1かけ、フランスパン1/4本、クロオリーブ適量、A（オリーブ油・エクストラバージン大さじ3）、米酢大さじ1、塩こしょう少々、水500cc、浮き実用野菜（トマト・キュウリ・ピーマン・玉ネギ5mm角切り各適量。黒オリーブは細く切る）

〈つくり方〉

①トマトは湯むきしヘタと種をとり除き、キュウリ・ピーマン・玉ねぎ（水にさらす）セロリはスジをとり除き、粗く刻む。
②ニンニクは、みじん切り、フランスパンは細くちぎっておく。
③①②とAを大きなボールに入れて混ぜ合わせ、2・3個の分量に分けて、ミキサーになめらかになるまでかける。
④冷蔵庫で冷やし、器に盛り浮き実用野菜を飾る。

大根とひじきの和風サラダ

〈材料〉4人分

長ひじき（乾燥）24g、大根1/4本、塩少々、カイワレ大根1パック、A（酢1/3カップ、だし汁、大さじ2 1/2、しょうゆ大さじ1弱、砂糖大さじ1/2、塩小さじ1/5）

〈つくり方〉

①ひじきは水に20～30分ほど浸けて、もどし水気を絞って3cmぐらいに切る。
②大根は皮をむき4cmの長さに切り、千切り。塩をふって、しんなりしたら水気を絞る。
③カイワレ大根は、根元を切り落し長さを2等分に切る。
④ボールに①②③とAを入れて混ぜ合わせて10分くらいつけ込む。
⑤器に盛る。

339kcal

（1人分）

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	塩分（g）
マグロの尾の身のステーキ	177	18.9	5.9	21	1.0
三浦野菜の冷たいスープ	127	1.9	6.1	22	0.5
大根とひじきの和風サラダ	35	1.3	0.0	11	0.9
合　計	339	22.1	12.0	54	2.4

●三栄会●三浦市／1964年設立／三浦半島の最南端に位置する三浦市は、温暖な気候であり、春はキャベツ、夏はスイカ・メロン・かぼちゃ、冬は大根と、一年を通して農産物が豊富です。三栄会はこのような地域に育ち、誕生してから今年で46年になります。地産池消をモットーに、市民の皆さんの食生活改善に取り組んでいます。市役所主催の健診事業の試食の提供などで市民の健康づくりを推進しています。また市民まつりなど市内で開催されるイベントにも、積極的に参加しています。　（会長・小野かよ子）