

すり身の茶巾蒸し

●1人あたり 248kcal
●タンパク質 20.1g
●塩分 1.3g



材料(4人分)

- たまご……………4個
- 塩……………少々
- 酒……………小さじ1
- 白身のすり身……………300g
- かに(缶詰)……………1缶
- 生椎茸……………3枚
- 枝豆……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1

調味料A

POINT

・薄焼き卵に片栗粉を振る。

作り方

- ①生椎茸はみじん切りする。枝豆は茹で、皮と薄皮をむく。かに缶は缶から出し、軽く水分を切っておく。
- ②ボウルに白身のすり身を入れてマッシャーでつぶし、①と調味料Aを加え混ぜる。
- ③四角の薄焼き卵を作り、それぞれ4等分に切り、片栗粉を振る。
- ④③に②を適量の設定て包み、四角をつまんでつけて形を整え、蒸気の上がった蒸し器で中火で15分間蒸す。

すり身入り豆腐鍋

●1人あた 282kcal ●タンパク質 29.8g ●塩分 1.8g



材料(4人分)

- すり身……………300g
- 豆腐……………320g
- 深ねぎ……………1本
- にんじん……………1/2本
- 生椎茸……………80g
- 水菜・しょうが……………適宜
- 鷹節と昆布だし汁
ボン酢・薬味
(七味唐辛子等)

作り方

- ①すり身に水菜としょうがのみじん切りを適宜と、水切りした豆腐を50g加え混ぜる。
- ②豆腐はやつこに切り、深ねぎは斜め切り、生椎茸は石づきをとりにんじんと飾りする。
- ③鷹節と昆布だし汁を鍋に入れ、沸騰してきたら①のすり身をスプーン2本を使ってひと口大に丸め入れ、他の材料も加える。
- ④火が通ったら各自とり、薬味とボン酢でいただく。

POINT

・だし汁が煮立ってからすり身団子を入れる。

すり身団子の酢豚もどき

●1人あたり 482kcal ●タンパク質 13.8g ●塩分 1.8g



材料(4人分)

- すり身……………400g
- おから……………40g
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………小1本
- たけのこ……………80g
- ブロッコリー……………1/2個
- ピーマン……………2個
- だし汁……………1カップ
- さとう……………大さじ3強
- 塩……………小さじ1/4
- しょうゆ……………大さじ2
- トマトケチャップ……………大さじ2
- 酢……………大さじ2弱
- 氷溶き片栗粉……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ4
- 水……………大さじ4

作り方

- ①すり身におからと酒おさじ2を加えて混ぜ、スプーン2本を使ってひと口大に丸めて、170度の揚げ油で揚げる。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ゆでたけのこはひと口大の乱切り、にんじん、ブロッコリーは3分位ゆでしておく。
- ③中華鍋に油を熱し、玉ねぎをさっと炒め、残りの野菜を加えて炒める。Aの合わせ調味料を加え、1分間炒め煮して、①のさつま揚げを加えて水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

POINT

・だし汁が煮立ってからすり身団子を入れる。

すり身とれんこんの磯辺焼き

●1人あたり 89kcal
●タンパク質 8.8g
●塩分 0.9g



材料(4人分)

- れんこん……………1節
- 白身魚のすり身……………200g
- 卵白……………1/2個分
- 片栗粉……………大さじ1~2
- 塩……………少々
- 砂糖……………大さじ1/2
- 焼きのり……………1枚
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1

POINT

・タネはよく混ぜ合わせる。

作り方

- ①れんこんは皮をむいて粗みじん切りし、白身魚のすり身・調味料Aとよく混ぜ合わせる。
- ②①を小判型に丸め、12等分に切った焼きのりを両面につける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を両面色よく焼き、しょうゆ・みりんを加えて全体にかからめる。
- ④器に盛る。

すり身のコーン蒸し

●1人あたり 149kcal ●タンパク質 17.4g ●塩分 1.3g



材料(4人分)

- すり身……………300g
- えびむきみ……………100g
- くこの実……………大さじ1
- スイートコーン(缶詰)……………大1缶
- からし酢じょうゆ……………適宜
- レタス……………適量
- 卵……………1/2個
- さとう……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- しょうがみじん切り……………適量
- 玉ねぎみじん切り……………適量

作り方

- ①スイートコーンは缶から出して、よく水切りし、片栗粉をまぶし、すり身の衣にする。
- ②えびはみじん切りしてすり鉢ですり、すり身とAを加え混ぜて、12等分に丸める。
- ③②の全体に①をつけてよく蒸気の上がった蒸し器で12分間蒸す。(電子レンジ600Wで4分間加熱)
- ④レタスに包んで、からし酢じょうゆで食す。

POINT

・衣に片栗粉をまぶす。

和風ハンバーグ

●1人あたり 289kcal ●タンパク質 13.2g ●塩分 1.7g



材料(4人分)

- すり身……………200g
- 鶏ひき肉……………100g
- 木綿豆腐……………1丁
- 白ねぎ……………1/2本
- 干し椎茸……………3枚
- 茹でれんこん……………1/4節
- パン粉……………大さじ4
- みそ……………大さじ1強
- 塩……………少々
- サラダ油……………適宜
- おろし大根……………1カップ
- ボン酢……………適量

作り方

- ①豆腐は水切りする。水に戻した干し椎茸、白ねぎ、にんじん、茹でれんこんはみじん切りにして、サラダ油大さじ1と塩少々で炒める。
- ②水切りした豆腐は手でくずしながら、すり身と鶏のひき肉とAを加え混ぜ、炒めた野菜も加え混ぜて、4等分にする。
- ③②を小判型にして、中央をくぼませてサラダ油で両面中火で焼き色をつけ、中火弱にして中まで火を通す。
- ④器に盛り、おろし大根をかけた上に小口切りにした青ねぎを散らして、穂じそをあしらひ、ボン酢で食す。

すり身の牛肉巻き

●1人あたり 192kcal ●タンパク質 110.6g ●塩分 2.0g



材料(4人分)

- すり身……………200g
- 薄切り肉も肉……………8枚
- ごぼう……………1/2本
- 青味いんげん……………適宜
- 昆布……………80cm
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- さとう……………大さじ1
- 塩……………少々
- 昆布つ汁……………2カップ

作り方

- ①かんぴょうは塩もみし洗っておく。昆布は2カップの水につけておし、そのもとし汁は出し汁に使う。にんじんは太めのせん切りにする。ごぼうは皮をむき、3~4cmの長さに切り、水にさらす。
- ②昆布は長さ4等分にする。牛肉を広げ昆布をのせ、その上にすり身をぬり、手前からクルクルと巻き、①のかんぴょうでしばる。
- ③鍋に②、ごぼう、昆布だしを入れ沸かし蓋をし、昆布がやわらかくなるまで中火より弱火で約15分煮、調味料Aを加え、煮汁がほとんどなくなるまで含め煮する。
- ④③で、②で出来たものの1個を3等分に切り、盛り付けて青味を添える。

POINT

・巻き終わりを下にして鍋に入れる。

さつま揚げの辛子あえ

●1個あたり 48kcal ●タンパク質 5g ●塩分 0.8g



材料(4人分)

- さつま揚げ……………2枚
- 小松菜……………1/2把
- 白すりごま……………小さじ1/2
- 練りか辛子……………小さじ1
- さとう……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ①小松菜は固めに茹で、水にとり、水気を切り3~4cmの長さに切る。
- ②さつま揚げはレンジ強に1分かけ、5mmの厚さに切る。
- ③練り辛子、さとう、しょうゆをよく混ぜ、さつま揚げと小松菜をあえる。

POINT

・さつま揚げは焼くかレンジにかける。

すり身入り伊達巻き

●1人あたり 182kcal
●タンパク質 14.7g
●塩分 1.1g



材料(4人分)

- すり身……………100g
- 卵……………5個
- さとう……………大さじ4
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- サラダ油……………適量

POINT

・焼き立てを巻き、形をなじませる。

作り方

- ①すり身をミキサーに入れ、調味料も加え、約20秒間スイッチを入れる。
- ②卵焼き器を熱し、油をなじませて①を流し入れ、弱火でじっくりと四隅まで焼く。
- ③大きめの蓋に油を塗り、その蓋を使って②を裏返し、焼き上げる。
- ④③を熱いうちに巻きすにのせ、手前に2~3本横に切り目を入れて巻き、輪ゴムでとめる。しばらく形をなじませ、適当な大きさに切る。

すり身 餃子揚げ

●1人あたり 451kcal
●タンパク質 16.2g
●塩分 1.7g



材料(4人分)

- えび……………12匹
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1
- すり身……………200g
- 白ねぎ……………1/2本
- にら……………1/4把
- しょうが……………1片
- 卵……………1個
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- 酒……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1
- 小麦粉……………適量
- 餃子の皮……………1袋

POINT

・低温で揚げる。

作り方

- ①えびは背わたをとって殻をむき、背開きして、塩・酒で下味をつけておく。
- ②ボウルにすり身を入れ、卵・調味料Aを加え混ぜ、みじん切りにした白ねぎ・にら・しょうがも加え混ぜる。
- ③①のえびの水気をふいて小麦粉を振り、背の方に②をのせて形を整え、尾だけ出して餃子の皮で包む。
- ④③を160度の油でカラリと揚げる。

上蘭芙美子先生プロフィール

東京都出身 東京家政学院短期大学卒業 東京家政学院短期大学調理研究室
現在、東京家政学院短期大学非常勤講師、KKB鹿児島放送えびるんQ番組講師
家庭料理研究家として、テレビ、講演、学校・各種団体の講師を勤め、市町村の村
おこしにも参加し好評を得る。

すり身の解凍・調理について

●解凍のしかた

自然解凍(1~2時間)又お急ぎの場合は、水の中に袋ごと浸していただければ早く解凍します

※凍ったすり身は完全に解凍して袋の片隅を切り落とし絞りをしながら油の中に適当な長さで落としていくと手を汚さず均一な大きさのつけ揚げが出来上がります。

※揚げ物にする場合油の温度に注意してください。

高温の場合 外だけこげて中が揚がらない。

低温の場合 ふっくらとせずべたついていいる。

中温でゆっくりころがしながら揚げてください。

▼野菜(例えばニンジン・ゴボウ・ニラ等)や青のりを入れる場合は両方をよくまぜ合せ手を水でぬらしながら形を作り油に入れてください。