

2025年版
城西大学 薬学部 医療栄養学科
毎日お魚を食べよう！
レシピ集
～世界の魚料理～

学生が考えた！

魚

たとえば、肉や卵と並ぶたんぱく質源です。たんぱく質は筋肉や皮膚、内臓、髪、爪、歯や骨の主成分で、他の栄養素から体内で合成できないため、積極的に摂取する必要があります。さらに魚には、EPA（イーピーエー）やDHA（ディーエイチエー）といった肉には含まれない良質なアブラが多く含まれます。

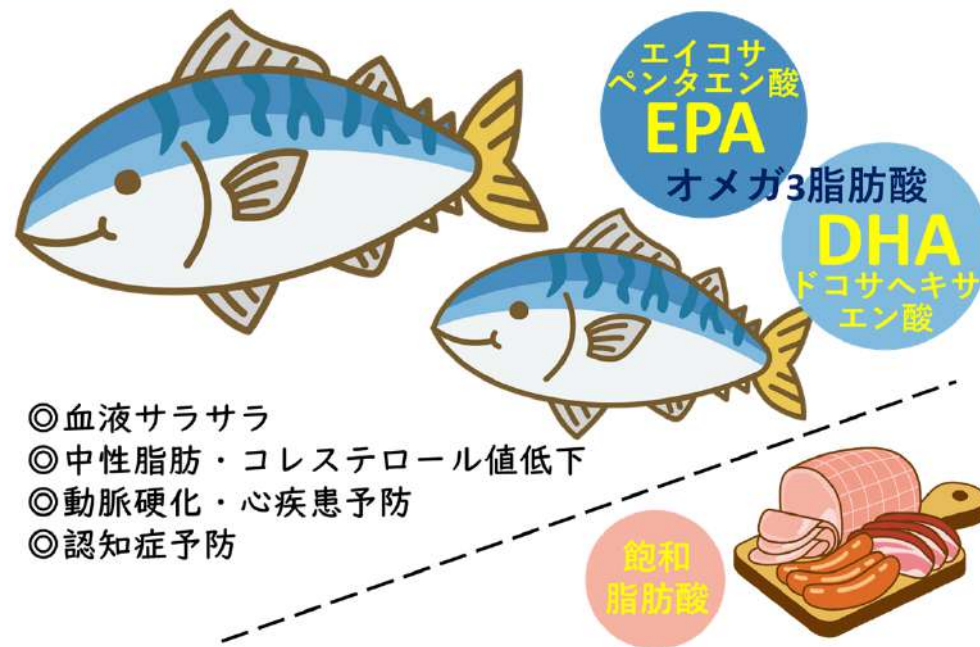
人間よりも少し体温の高い牛や豚、鶏などの肉のアブラ（脂）は常温（15℃～30℃）で固体であるのに対して、冷たい水の中に生息する魚のアブラ（油）は常温でサラサラな液体です。これは、肉や魚に含まれるアブラの脂肪酸の種類によって決まります。魚に含まれるアブラにはオメガ3脂肪酸と呼ばれる常温でも固体にならない性質の脂肪酸（EPA・DHA）が多く含まれます。

EPAやDHAには血液をサラサラにする効果や中性脂肪・コレステロール値を低下させる効果などが知られています。

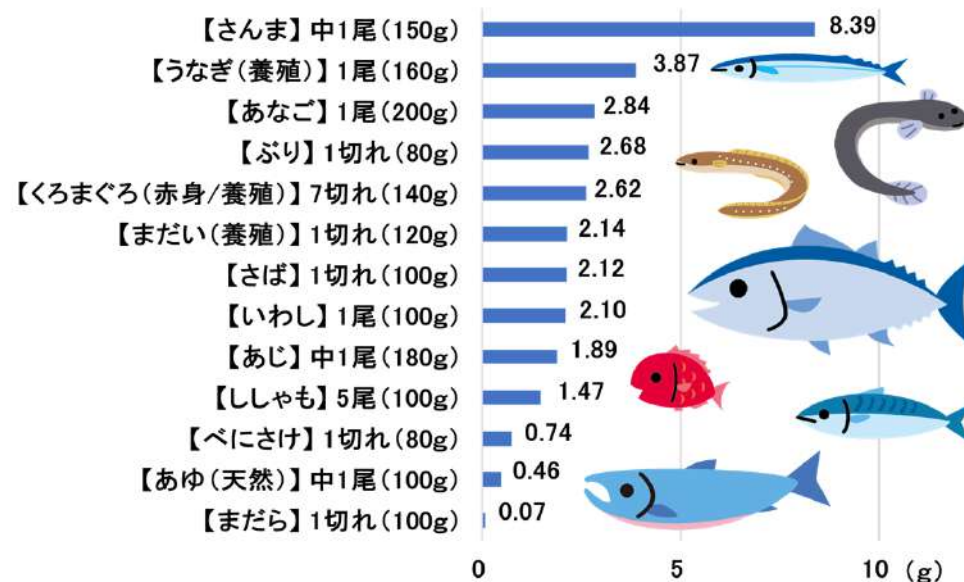
JPHCコホート研究では魚の摂取が週1回のグループと比較して週3～5回のグループで約25%、週8回のグループで約60%心筋梗塞のリスクが減少していることがわかっています。

最低でも週3回以上、できれば毎日魚を食べると心疾患のリスクが下がるので、1日3食のうち1回は魚や魚介類を食べるように意識してみてください。1日に食べる魚の量は、オメガ3脂肪酸量として1.6～2.0gを目指しましょう（日本人の食事摂取基準2020年版）。

魚には身体に良いアブラが豊富に含まれています！



魚(1回の食事)に含まれるオメガ3脂肪酸の量



城西大学 薬学部 医療栄養学科 学生 発案

<簡単おいしい世界の魚レシピ>

- ① 鱈のバターカレー〔インド 〕
- ② 鮭春巻き〔中国 〕
- ③ ガレット〔フランス 〕
- ④ ロヒケイト（サーモンスープ）〔フィンランド 〕
- ⑤ チーズタッカルビ風たこ焼き〔日本  × 韓国 〕
- ⑥ カトレッツ〔スリランカ 〕
- ⑦ ケジャリー（カレーピラフ）〔イギリス 〕
- ⑧ おさかなピザ〔イタリア 〕
- ⑨ 春のアクアパッツァ〔イタリア 〕
- ⑩ 鮎のスターゲイジーパイ〔イギリス 〕
- ⑪ エビマヨ〔日本  発祥の中華料理〕
- ⑫ ポワソン・クリュ〔タヒチ島 〕
- ⑬ ツナサモサ/さばサモサ〔インド 〕
- ⑭ 海鮮ビビンバ丼〔韓国 〕
- ⑮ ムチュジ・ワ・あゆ〔ケニア 〕
- ⑯ タイチャーハン〔タイ 〕

栄養成分表示は、
全て1人分の概算値だよ！



鰯のバターカレー〔インド〕



トマトと香辛料で煮込んだマイルドな辛さのカレー。
ナンと一緒に食べても美味しい料理です。
今回は家庭用向けに鰯とカレー粉を使ってアレンジ！

【2人分】

鰯の切り身・・・2切れ
玉ねぎ・・・1/2個
トマトケチャップ・・・大さじ2
ニンニクチューブ・・・2 cmぐらい
生姜チューブ・・・2 cmぐらい
バター・・・20 g
牛乳・・・100 ml
カレー粉・・・小さじ1～2
塩・・・小さじ1/3
はちみつ・・・小さじ1

- ① 鰯に塩を軽くふって、5分置き、出てきた水分を拭く。
- ② フライパンにバターを半量（10g）入れ、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。
- ③ ニンニク・生姜（チューブ）、ケチャップ、カレー粉、砂糖を加えて炒める。
- ④ 鰯を加えて軽く焼き目をつけたら、牛乳を注いで3～5分弱火で煮る。
- ⑤ 残りのバターを加えて、塩で味を調えて完成。

牛乳を少し多めに入れると
甘味が増して美味しくなります！

レシピ発案者：医療栄養学科 3年
庄子さん・清水さん・佐藤さん

【ルーのみ】

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
223 kcal	17.8 g	17.3 g	10.8 g	1.8 g	0.11 g	20 mg	32 mg

鮭春巻き〔中国〕



日本でもお馴染みの春巻きは、小麦粉で作られた薄い皮で豚肉や野菜を包み、揚げたものです。今回は鮭を使ってアレンジしました。

【2人分】

春巻きの皮・・・4枚
鮭（切り身）・・・2切れ
大葉・・・4枚
スライスチーズ（とろけるチーズ）・・・2枚
水溶き片栗粉・・・大さじ1
塩、こしょう（下味用）・・・少々
揚げ油・・・適量

- ① 大葉は軸を切り落とし、鮭は皮・骨を取り、半分に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② 水溶き片栗粉を用意する。
- ③ 春巻きの皮の手前に大葉、チーズ、鮭を乗せ巻いていく。巻き終わりに水溶き片栗粉をつけ、しっかりと閉じる。
- ④ 鍋に3cmくらいの高さまで油を入れ170℃に熱し、③を入れる。
- ⑤ ひっくり返ししながら、表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ バットなどに移し、油がきれたら、完成。

今回は鮭を使って調理しましたが、鱈などの白身魚を使ってもおいしいと思います。
大葉が入っていて、とてもさっぱりしています！

レシピ発案者：医療栄養学科 3年
清水さん・庄子さん・佐藤さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
456 kcal	19.2 g	21.2 g	34.6 g	0.8 g	3.16 g	248 mg	712 mg

ガレット〔フランス〕



やせた土地でも育つそば粉で作る、ケルト系民族ブルトン人の愛する郷土料理です。フランスのブルターニュ西部では焼き菓子にして食べるそうです！

【4人分】

〈生地〉

そば粉・・・70 g
小麦粉・・・20 g
塩・・・ひとつまみ
卵・・・1個
水・・・1カップ (200 ml)
植物油・・・5 g

〈具材〉

ツナ缶・・・2缶
卵・・・4個
シュレッドチーズ・・・40 g
あら塩、こしょう・・・少々

- ① ボウルにAと卵を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。ラップをかけて1時間休ませる。
- ② フライパンに植物油をひき強火で温める。
- ③ ①をよく混ぜおたまですくって薄く広げ片面1分30秒くらいずつ両面を焼く。
- ④ 火を止めて、ツナ缶と卵、チーズをのせ、再び弱火で焼く。卵白が固まったら、塩とこしょうをかける。
- ⑤ 菜箸で生地のかたまりをたたみ、盛り付ける。

ハムの代わりにツナ缶を使い、EPAやDHAが豊富にとれるようにアレンジしました！
あら塩やこしょうの代わりにちみつをかけて焼き菓子にするのもおすすめです！

レシピ発案者：医療栄養学専攻 修士2年
津金さん・前原くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
167 kcal	16.3 g	11.5 g	6.2 g	0.8 g	0.18 g	9 mg	54 mg

ロヒケイト (サーモンスープ) 「フィンランド」



「ロヒ＝サーモン」「ケイト＝スープ」という意味で、フィンランドの伝統料理です。「身近にある素材を使って、シンプルに温まる」ことから発展し、北欧レストランの定番メニューとして親しまれています。
北欧では素材の味を活かすシンプルな調理が主流です！

【2人分】

サーモン・・・150 g	生クリーム・・・100 ml
じゃがいも・・・1個	塩、こしょう・・・少々
たまねぎ・・・1個	バター・・・10 g
にんじん・・・1/2本	オリーブオイル・・・適量

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、サーモンの表面を強火で焼く。
- ③ 鍋でバターを熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ 香りが出たらじゃがいも、サーモン、水300mlを入れ、具材に火が通るまで蓋をして煮る。
- ⑤ 生クリームを加え、塩、こしょうで味を調えたら完成。

香りづけにローリエを使い、最後にディルを刻んで散らすと、より本場の味に近づきます。
トマトベースや豆乳ベース、味噌を加えるなど、材料や味付けのアレンジは自由自在です！
ライ麦パンと一緒に食べると、まさに北欧気分♪

レシピ発案者：医療栄養学専攻 修士2年
津金さん・前原くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
486 kcal	20.7 g	17.5 g	41.0 g	0.4 g	1.73 g	276 mg	405 mg

チーズタッカルビ風たこ焼き〔日本 × 韓国 〕



たこ焼きをチーズタッカルビ風に味付けしました。
日本のソースを使わずに、コチュジャンソースを使ってアレンジしました！

【20個分】

たこ焼粉・・・100 g	キャベツ・・・80 g
卵・・・50 g	たこ・・・80 g
水・・・300 g	紅ショウガ・・・お好みで
油・・・少々	とろけるスライスチーズ・・・15 g

【コチュジャンソース】

一味唐辛子・・・少々	ラー油・・・少々
コチュジャン・・・10 g	しょうゆ・・・10 g
砂糖・・・9 g	

- ① ボウルに水、卵を入れてよく混ぜ、次にたこ焼粉を加え、よくかき混ぜる。さらにキャベツ、紅ショウガを加えてよく混ぜる。
- ② 焼き型に油をひき、生地を流し入れ、周りが少し固まって来たらたこを入れる。
- ③ 生地の色が変わったら竹串を使い丸くする。
- ④ 皿にたこ焼きを盛り付けチーズをのせてバーナーであぶりコチュジャンソースをかけて完成。

【1人前10個分】

たこ焼きの具材をお好みの材料にアレンジできます。
甘めのソースなので辛いのが好きな方はコチュジャンや一味唐辛子、ラー油を増やすのもおすすめです。

レシピ発案者：医療栄養学科 4年
相原くん・鈴木くん・関くん・深澤くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
313 kcal	15.9 g	7.9 g	46.8 g	4.1 g	0.23 g	15 mg	47 mg

カトレッツ〔スリランカ〕



元イギリス領だったスリランカの都市部の人々の間で食べられている西洋風の料理でコロッケによく似た食べ物。お祭り、結婚式、誕生日などのお祝いの席の定番料理。

【1人分】

じゃがいも・・・100 g
たまねぎ・・・20 g(1/8程度)
にんにく・・・少々
しょうが・・・少々
魚の缶詰（今回はサバ水煮缶）・・・40 g
カレー粉・・・小さじ1/4
塩、黒こしょう・・・少々
油・・・適量（揚げ焼き用）

- ① じゃがいもの皮をむき、加熱してマッシュポテトにする。
- ② 玉ねぎ、にんにくをみじん切り、しょうがをすりおろす。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎを炒め、きつね色になったらほぐした缶詰の魚、にんにく、しょうが、カレー粉、塩を加えて良く炒める。
- ④ ③を火からおろし、マッシュポテト、黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- ⑥ ④を5～6cm程度(ピンポン玉程度)に成型する。
- ⑦ フライパンに多めに油を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きにしたら完成。

缶詰を使うことで簡単に作ることができます。
日本のコロッケのようにお好みでソースをかけてもおいしいと思います。

レシピ発案者：医療栄養学科 4年
相原くん・鈴木くん・関くん・深澤くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
183 kcal	12.7 g	8.5 g	8.6 g	0.7 g	1.44 g	372 mg	520 mg

ケジャリー（カレーピラフ）〔イギリス^{🇬🇧}〕



インドから伝わったとされるイギリス料理。かつては貴族の朝食として嗜まれていたそう。
現在ではイギリスの国民の間で幅広く楽しまれています。

【4人分】

米・・・2合
水・・・380 ml
(炊飯器の2合の線まで)
魚（タラ）の切り身・・・2切れ
バター・・・20 g
玉ねぎ・・・1/2個
にんじん・・・1/3本
黄パプリカ・・・1/4個
赤パプリカ・・・1/4個
グリーンピース缶・・・5 g
カレー粉・・・小さじ2
醤油・・・大さじ2

- ① お米を炊く。
- ② 魚の切り身の骨や皮を取り除く。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、パプリカをみじん切りにする。
- ④ フライパンでバターを溶かし、切った野菜と魚を炒める。タラは身を軽くほぐしながら炒める。
- ⑤ 具材に火が通ったらご飯を加えて炒める。
- ⑥ カレー粉と醤油を加えよく炒める。
- ⑦ グリーンピースを加えて全体をよく混ぜながら炒めたら完成。

タラ以外の白身魚にしてもおいしいです！
お米を長粒種にするとより本格的に作れます。

レシピ発案者：医療栄養学科 3年
羽田さん・川島さん・大久保さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
470 kcal	65.5 g	10.9 g	17.2 g	1.6 g	0.03 g	10 mg	17 mg

おさかなピザ〔イタリア〕



ピザの生地を魚にアレンジしてみました！

今回は、王道のトマトオニオンチーズ、じゃが明太、照り焼き風の三種類をお届けします。

【3枚分】

イワシの開き・・・3枚
小麦粉・・・大さじ2

<A>

玉ねぎ・・・1/8個
ケチャップ・・・小さじ1
ピザ用チーズ・・・10g

焼き鳥(たれ)・・・1/4缶
スイートコーン・・・1つまみ
マヨネーズ・・・小さじ1

<C>

ピザ用チーズ・・・10g
じゃがいも・・・1/4個
明太子・・・1/4本

- ① イワシの開きに小麦粉をまぶし、フライパンで両面に焼き目をつける。
- ② A:玉ねぎを薄くスライスし軽く火を通す。イワシにケチャップを塗り玉ねぎとチーズをのせる。
B:イワシに焼き鳥、スイートコーンを散らし、マヨネーズをかける。
C:じゃがいもを1.5cm角に切り、水を少量加え、電子レンジ600Wで2分を目安に柔らかくする。明太子を加えてよく混ぜる。イワシにじゃがいも明太子チーズをのせる。
- ③ ふたをして弱火で10分ほど加熱しチーズを溶かしたら完成。

【3枚分】

魚にトマトオニオンチーズ、じゃが明太など予想外の組み合わせに箸がとまらない！
魚は身が薄いものを選ぶと具が乗せやすくピザ感がUPします。

オーブンでも焼けます。

最後にバーナーであぶると香ばしさUP！

レシピ発案者：医療栄養学科 3年
川島さん・羽田さん・大久保さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
569 kcal	35.0 g	47.2 g	25.7 g	2.1 g	5.1 g	1798 mg	2012 mg

春のアクアパッツァ〔イタリア〕



魚介類をオリーブ油で炒めた後、白ワインで煮込んだイタリア南部・ナポリの郷土料理です。
使う食材の自由度が高く、白身魚や青魚が使われます。

【1～2人分】

魚（鯖）・・・140 g	〈飾り〉
あさり・・・150 g	レモン・・・3枚
ミニトマト・・・4個	
アスパラガス・・・1本	〈ソース〉
にんにく・・・1かけ	バルサミコ酢・・・30 ml
オリーブ・・・5個	濃口しょうゆ・・・15 ml
オリーブ油・・・大さじ1	はちみつ・・・9 g
白ワイン・・・50 ml	赤ワイン・・・12 ml
水・・・300 ml	
塩・・・2～3つまみ	
こしょう・・・3～4振り	

- ① あさは3%の塩水に漬けて2時間以上置き砂抜きする。その後、水で揉み洗いする。
- ② フライパンにオリーブ油と潰したにんにくを入れて加熱。
- ③ にんにくを取り出しアスパラと、鯖を皮目を下にして焼く。
- ④ きつね色になったら、あさと白ワインを加え、白ワインのアルコールが飛ぶまで加熱する。
- ⑤ トマト、オリーブを加え、具材の半分位まで水を加える。
- ⑥ 沸騰したら塩、こしょうで味付する。
- ⑦ ソースの材料を別鍋に入れ、半分以下になるまで煮詰める。
- ⑧ 盛り付けて完成。

ソースにしょうゆを使っているのが日本人にも食べやすくなっています。食材によって季節感に合わせたアレンジができるレシピにしました。

レシピ発案者：医療栄養学科 3年
橋尾さん・森田さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
362 kcal	14.9 g	29.3 g	18.1 g	3.6 g	2.44 g	480 mg	1551 mg

鮎のスターゲイジーパイ〔イギリス🇬🇧〕



魚が星空を見上げているよう魚の頭をパイ生地から飛び出させて作ったイギリス、コーンウォールの伝統的なパイ料理。豊漁祈願にも用いられます。
イギリスではイワシを用いて作ることが多いです。

【1人分】

- 鮎・・・1尾
- かぼちゃ・・・80 g
- ◇玉ねぎ(みじん切り)・・・30 g
- ◇エリンギ(みじん切り)・・・15 g
- ◇油・・・5 g
- ▲バター・・・10 g
- ▲薄力粉・・・10 g
- ▲牛乳・・・70 g
- ▲塩・・・適量
- ▲胡椒・・・適量
- 冷凍パイシート・・・1枚
- 卵黄・・・適量
- オリーブ・・・適量

- ① 鮎を頭と尾、身に切り分け、骨を取り除く。かぼちゃを柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ② ◇をよく炒める。▲でホワイトソースを作る。
- ③ 潰したかぼちゃに◇と鮎の身を入れてよく混ぜる。
- ④ 皿にパイシートを敷き③で混ぜたもの、ホワイトソース、鮎の頭と尾、パイ生地の順で重ね、上に卵黄を塗る。
- ⑤ オーブンを200℃で予熱し、200℃で10分、180℃で15分焼き、オリーブを散らして完成！

かぼちゃの甘味に魚の風味の
マリアージュが絶品です。
お好みでハーブ類を混ぜ込んでも美味しいです◎

レシピ発案者：医療栄養学専攻 修士1年
目黒くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
828 kcal	69.1 g	38.3 g	47.3 g	1.3 g	0.96 g	170 mg	66 mg

エビマヨ〔日本発祥の中華料理〕



エビマヨは、実は日本の中華料理（中華風洋食）の1つでぷりぷりのエビを揚げて、甘酸っぱくてクリーミーなマヨネーズソースで和えた料理です。

【3人分】

えび・・・300 g	玉ねぎ・・・1/2 個
塩・・・少々	マヨネーズ・・・大さじ3
こしょう・・・少々	牛乳・・・大さじ1
料理酒・・・大さじ1	レモン汁・・・大さじ2
おろしニンニク・・・小さじ1	砂糖・・・大さじ1
おろししょうが・・・小さじ1	
薄力粉・・・大さじ2	パセリ・・・少々
調合油・・・大さじ2	

- ① エビは殻を剥き背わたをとり、キッチンペーパーで水気を拭き取ったあと、塩、こしょう、料理酒、おろしニンニク、おろししょうがをよく揉み込み味をつける。
- ② ①に小麦粉をまんべんなくまぶし、揚げ焼きする。
- ③ 玉ねぎ、マヨネーズ、牛乳、レモン汁、砂糖を混ぜる。
- ④ 揚げたエビを③のソースとからめ、盛り付けてパセリをかけたら完成。

エビが揚げたらすぐにソースと和えると、衣がべちゃっとせず、美味しくできます。
練乳や蜂蜜を加え、さらに甘く濃厚に！

レシピ発案者：医療栄養学科
関さん、玉川さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
350 kcal	13.4 g	21.1 g	22.2 g	1.5 g	0.08 g	36 mg	40 mg

ポワソン・クリュ〔フランス領ポリネシア タヒチ島〕



角切りにしたマグロをココナッツミルクとライム果汁で和えたさっぱり味のマリネ。フランス語で「ポワソン」は魚、「クリュ」は生を意味します。

【2人分】

マグロ(刺身用)・・・150 g
キュウリ・・・1/2本
トマト・・・1/2本
タマネギ・・・1/2本
ココナッツミルク・・・大さじ1
ライム果汁・・・大さじ1
パセリ(みじん切り)・・・適量
塩・・・適量
細ネギ(小口切り)・・・適量

- ① マグロに塩を少々ふって10分おき、水気を軽く拭く。ライム果汁をかけてさらに10分おく。
- ② マグロ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、ココナッツミルク、パセリ、塩少々を混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、細ネギを散らす。

とにかく簡単。火を使わず和えるだけ。
マグロをサーモン(刺身用)に変えても
おいしくできます！

レシピ発案者：医療栄養学専攻 修士1年
鈴木さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
139 kcal	10.7 g	21.1 g	2.1 g	0.4 g	0.16 g	32 mg	105 mg

ツナサモサ/さばサモサ〔インド 〕



インド料理の定番軽食。じゃがいもや野菜などをスパイスで味付けし、小麦粉の生地で包んで揚げたもの。
今回はカレー粉を使用し簡単に癖のない味付けにしました。

【生地】

- ① ボウルに○を入れて軽く混ぜ、サラダ油を加えて指先で混ぜ合わせる。
- ② 熱湯を少しづつ加え、フォークなどで混ぜ合わせ、むらなくまとめる。
- ③ ②を台の上で伸ばしたりまとめたりを繰り返し、表面が滑らかで、耳たぶ程度の柔らかさになったら丸め、濡れ布巾をかけて30～40分室温に置く。

【具材】

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm角にして水にさらし、玉ねぎは粗みじんにする。
- ② コリアンダーシードを砕き、サラダ油と一緒にフライパンで火にかける。
- ③ 香りが立ってきたら中火でたまねぎを炒め、しんなりしたらじゃがいもと冷凍枝豆を加えて炒める。
- ④ じゃがいもの表面が透き通ってきたらカレー粉、魚の缶詰、塩を加え、汁気が飛ぶまで焦げないように炒める。

【14個分】

★生地

- 薄力粉・・・200 g
- タイム(ホール)
・・・小さじ1/2
- 食塩・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・大さじ4
- 熱湯・・・60 ml

★具材

- じゃがいも(大)・・・2個
- たまねぎ・・・1/2個
- 冷凍枝豆・・・50 g程度
- 魚の缶詰・・・140～160 g程度
(ツナ缶1個、さば缶1/2個)
- カレー粉・・・小さじ1
- コリアンダーシード
・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1
- サラダ油・・・大さじ1

- ① 生地を7等分(40g程度)に分け、直径15cmの円に薄くのばし、半分に切り半円状にする。
- ② 切った直径の部分に水をつけ、丸めて円錐形にする。
- ③ 具材を詰め、ふちに水をつけてフォークなどを使い具材がはみ出ないようにしっかり閉じる。
- ④ 150～160℃の油で色づくまで揚げる。

生地は餃子の皮や春巻きの皮でも代用できます。本場では具材にクミンやガラムマサラなどを使用しているため、お好みで加えるとさらに香りが際立ち日本にはない味になります。

レシピ発案者：医療栄養学専攻 修士1年 宮尾さん

【ツナ・さば1個ずつ(2個分)】

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
263 kcal	27.2 g	7.1 g	12.4 g	1.2 g	1.91 g	110 mg	164 mg

海鮮ビビンバ丼〔韓国 〕



日本でもおなじみのビビンバ。肉を魚に変えアレンジしました。スーパーで売られている刺身をプルコギのタレで味付けし、ナムルセットと一緒に和えるだけ！手間暇かからずにサクッと作れちゃうのも魅力的です！

【1人分】

ご飯・・・200 g
好きなお刺身・・・1人前（60～90 g程度）
ナムルセット・・・1人前
卵黄・・・1個
プルコギのタレ・・・大さじ1/2

- ① 具材を1口大に切る。
- ② タレと具材をよく絡める。
（10分から15分漬け込むと味がしみて、より美味しくなります）
- ③ ご飯の上にナムル→②→卵黄の順で盛り付ける。

お好みの具材で様々なアレンジを加えることができます！
韓国のりやコチュジャンを入れることでより本場の味に近くなります！

レシピ発案者：医療栄養学科 4年
木城くん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
617 kcal	93.2 g	23.9 g	16.1 g	3.8 g	0.57 g	87 mg	208 mg

ムチュジ・ワ・あゆ〔ケニア 〕



「ムチュジ」とは、スワヒリ語で、煮込み料理やシチュー、カレーなどを示します。「サマキ」は魚を意味し、「ムチュジ・ワ・サマキ」で「魚の煮込み料理」や「魚のカレー」を指します。今回は鮎を使ってアレンジしました。

【4人分】

鮎（他の魚でもOK）・・・小さめ4匹
 玉ねぎ・・・1/2個 ジャがいも・・・1個
 にんじん・・・1本 なす・・・1本
 オクラ・・・3本 ホールトマト缶・・・2/3缶
 煮干し・・・20本程度 油・・・適量
 クローブ（粒）・・・5粒くらい
 しょうが・ニンニク（チューブ）・・・適量
 カレー粉・・・適量
 コンソメ（キューブ）・・・1個 塩・・・適量

- ① 鮎をブツ切り、玉ねぎをくし切り、ジャがいも・にんじん・なすを乱切り、オクラは食べやすいサイズに切る。ジャがいも・なすは水にさらしておく。
- ② 鍋に油をひき、玉ねぎを炒め色がついたら、しょうが・ニンニクを加える。
- ③ 鮎を入れ、表面に軽く火が通ったら、クローブを加え、ひたひたまで水を入れ煮たさせる。
- ④ ジャがいも・にんじん・煮干しを加えて煮込み、やわらかくなったら、なす・オクラを加え、さらにホールトマト缶を入れ煮込む。
- ⑤ カレー粉・コンソメを加え、塩で味を調えたら完成。

クローブを使うことで、魚の臭みも消え、スッキリ感がでます。鮎以外の魚でもおいしくできます。
 現地ではココナッツミルクを使うこともあるようなので、加えるとまろやかなスープになるでしょう。

レシピ発案者：医療栄養学科

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
127 kcal	12.9 g	7.3 g	3.8 g	1.5 g	0.37 g	31 mg	23 mg

タイチャーハン〔タイ^{🇹🇭}〕



タイ料理の定番メニューであるチャーハン。
塩味の効いた白身魚と小松菜でタイのお袋の味を再現！！
魚が苦手な方でも美味しくいただけます。

【2人分】

ご飯・・・400 g
魚（今回は鮭とアブラカレイ）・・・2切れ
小松菜・・・50 g（1束）
紫たまねぎ・・・150 g（1個）
にんにく・・・1片
卵・・・2個
レモン・・・20 g
きゅうり・・・25 g
パクチー・・・5 g
油・・・大さじ1
食塩（魚に塗る用）・・・適量
ナンプラー・・・適量
唐辛子小口切り・・・小1本分

- ① 魚全体に塩を塗り、30分ほどおき、水で洗い、拭く。
- ② 小松菜は3cm長さ、紫たまねぎは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れて炒めたら、魚も入れて香りが出るように炒める。
- ④ 小松菜と紫たまねぎを加えて炒め、中央に溶き卵を流し入れる。
- ⑤ ご飯を卵に乗せ、すぐにほぐし、塩味を確認しながらナンプラーを加え、調整する。
- ⑥ さらに盛り、レモンときゅうり、小口切りの唐辛子、パクチーを添えて完成。

他の魚で作っても美味しいです。
お好みでレモンをライムに変えると、
よりエスニックな風味を楽しめます。
レシピ発案者：医療栄養学科 4年
竹内さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
595 kcal	85.2 g	29.2 g	14.3 g	1.7 g	1.19 g	226 mg	324 mg



城西大学 薬学部 医療栄養学科
毎日お魚を食べよう！ レシピ集 ～世界の魚料理～

発行 令和7年5月5日

制作 城西大学薬学部医療栄養学科

本レシピ集に掲載の文章・画像写真など、すべての著作権は学校法人 城西大学に帰属します。