



2026年版

城西大学 薬学部 医療栄養学科

学生が考えた!

毎日お魚を食べよう！ミニレシピ集

～おさかなが苦手なお子さまにもおすすめ☆～



おさかなには、身体によいアブラがたくさん含まれています！

おさかなに含まれるよいアブラ

- ・DHA(ドコサヘキサエン酸)
 - ・EPA(エイコサペンタエン酸)
- 血液さらさらのイメージがありますが、それだけではありません。

DHAやEPAの作用

- ・学習能力(記憶・読解力など)、集中力
- ・感情のコントロール



4月29日(水) 日直

お子さまにもDHAやEPAたっぷりのおさかなは必要です!!

キミはどうする？ のせて楽しいおさかなピザ



餃子の皮

- <ツナマヨソース>
 ツナ缶・・・1缶
 マヨネーズ・・・大さじ2
 ケチャップ・・・小さじ1
- <カレーソース>
 カレー粉・・・大さじ1と1/2
 マヨネーズ・・・大さじ2
 塩・・・適量
 はちみつ・・・7g
 ケチャップ・・・7g

お好みの具材

- オイルサーディン
 しらす
 かにかま
 たまねぎ
 ピーマン
 スイートコーン
 マッシュルーム
 パセリ
 バジル など

- ① ツナマヨソースは、ツナ・マヨネーズ・ケチャップを混ぜ合わせる。
- ② カレーソースは、カレー粉・マヨネーズ・塩・はちみつ・ケチャップを混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮にソースを塗り、お好みの具材をのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。

おさかな嫌いなお子さまでも簡単に楽しく調理ができます。好きな具材でアレンジできます。

2026年度レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士1年
相原くん・伊澤くん



オイルサーディンピザの場合

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
117 kcal	7.2 g	5.4 g	6.9 g	0.3 g	0.74 g	220 mg	154 mg

魚介のグラタン

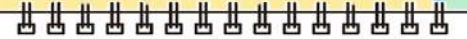


【1人分】

マカロニ・・・20g
 バター・・・15g
 たまねぎ・・・10g
 ホワイトソース・・・80g

タラ・・・1切れ
 えび（冷凍）・・・15g
 いか（冷凍）・・・10g
 あさり（冷凍）・・・15g
 ブロッコリー・・・30g
 ピザチーズ・・・15g

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② タラを一口大に切る。
- ③ マカロニ、ブロッコリーを茹でる。
- ④ 熱したフライパンでバターを溶かし、タラを焼いて、一度取り出す。
- ⑤ ④のフライパンでたまねぎを炒めてホワイトソースを加える。
- ⑥ ホワイトソースにえび・いか・あさり・マカロニを入れる。
- ⑦ ⑥を耐熱皿に盛り付ける。
- ⑧ 上にタラとブロッコリーをのせて、チーズをかける。
- ⑨ 200℃に予熱したオーブンで15分焼いて完成。



ホワイトソースを使うことで
 魚の生臭さを消すことができます。
 魚介は一口大に切って
 食べやすくしています。

2026年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 4年
 榎谷さん

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
577 kcal	38.3 g	27.7 g	33.8 g	2.3 g	1.03 g	364 mg	255 mg

Osakanaオムライス



【1人分】

魚（タラやサケなど）・・・1/2切れ
 米・・・1/2合
 ★にんじん・・・15g
 ★コーン缶・・・10g
 ★たまねぎ・・・20g
 ケチャップ・・・35g
 コンソメ顆粒・・・2g
 有塩バター・・・3g

卵・・・2個
 牛乳・・・大さじ1
 食塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 油・・・3g



- ① 魚の骨を取り、キッチンペーパーで水気をふき取る。
 - ② にんじんとたまねぎをみじん切りにする。炊飯器に米・水（分量外）・魚を入れ一緒に炊き、炊き上がり後、魚をほぐしながら混ぜる。
 - ③ フライパンでバターを熱し、バターが溶けたら★を炒める。
 - ④ 野菜に火が通ったらご飯を加え、木べらで切るように炒める。ご飯がパラっとしてきたら、ケチャップとコンソメ顆粒を加え、全体が馴染むまで炒める。
 - ⑤ ポウルに卵を割り入れ、牛乳と塩こしょうを加え、しっかりと溶きほぐす。
 - ⑥ フライパンに油を入れて熱し、卵液を一度に加え、すぐにフライパン全体に広げる。
 - ⑦ 卵の中心が半熟状になったらお好みの形（ラグビーボール型など）に整えたケチャップライスを包む。
- *ケチャップライスは炊き込まず、ご飯・魚・野菜等を炒めて作ってもよい。

おさかなをほぐしてケチャップ
 ライスに混ぜたり、卵で包ん
 だりすることで魚感をあまり
 感じず、お子さまにも食べ
 やすいようにしました。

2026年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 4年
 伊藤さん・奥田さん

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
555 kcal	64.3 g	25.6 g	20.5 g	2.1 g	1.02 g	205 mg	322 mg

サケのチーズピザパン



【1人分】

サケ・・・30 g
 ピーマン・・・10 g
 食パン（6枚切り）・・・1枚
 ケチャップ・・・15 g
 スライスチーズ・・・1枚

- ① サケに焼き目がつくまで焼く。
- ② 焼けたら皮を取り、ほぐす。
- ③ ピーマンを輪切りにする。
- ④ 食パンにケチャップを塗り、その上にほぐしたサケのをせ、チーズ、ピーマンの順にのせる。
- ⑤ 全体が焼けるまでトースターで焼き、完成！

小さなお子さまでも喜んで食べてもらえるように色鮮やかにしました。また、手軽に作りやすくするため、フライパンを使わずオーブンもしくはトースターで簡単にできるレシピにしました。

2026年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 3年
 早乙女さん

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
266 kcal	33.8 g	14.2 g	7.5 g	1.8 g	0.34 g	72 mg	138 mg

おさかなせんべい



【1人分】

<サケせんべい>

ご飯・・・100 g
 サケ（焼いてほぐしたもの or 鮭フレーク）・・・30 g
 醤油・・・小さじ2

<カレイせんべい>

カレイの切り身・・・1切れ
 ★片栗粉・・・大さじ1 ★醤油・・・小さじ1/2
 ★砂糖・・・小さじ1 ★ごま油・・・適量

薄く伸ばすとパリパリになり美味しく作れます！
 2026年度レシピ発案者：医療栄養学科 3年 高橋さん

<サケせんべいの下準備>

- ① ご飯とサケ、醤油を混ぜる。

<カレイせんべいの下準備>

- ① カレイに塩（分量外）をふり5分ほどおき、出てきた水分をしっかりとふき取る。沸騰させたお湯に酒（分量外）を適量加え、5～7分ほど静かに茹でる。
- ② 皮と骨を取り、フォークで身をそぼろ状に細かくほぐし、★の調味料を混ぜて加える。

<共通>

クッキングシートを敷き、①（サケ）または②（カレイ）のをのせ、更にその上にクッキングシートをのせて薄くのばす。上にのせていたクッキングシートを剥がし、レンジで500Wで3分加熱。その後、裏返して更に2分加熱する（焦げが出てくるまで様子を見ながら20秒程度追加で加熱）。手で食べやすい大きさに割る。

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
331 kcal	49.3 g	23.7 g	3.2 g	2.5 g	0.58 g	225 mg	220 mg

鮭とさつまいものコロッケ



【3人分（6個）】
 さつまいも・・・1本
 サケ・・・2切れ
 ★バター・・・20g
 ★醤油・・・大さじ1
 ★黒こしょう・・・少々
 卵・・・1個
 パン粉・・・適量
 揚げ油・・・適量



お弁当に入っていたら
 テンションUP間違いなし！
 さつまいもの甘さと
 サケのうまみが引き立つ
 変わり種コロッケです！！

2026年度レシピ発案者：
 医療栄養学科 3年
 清水くん

- ① フライパンにサケの皮を下にして並べ、焼く。
- ② さつまいもの皮をむき、乱切りにして、鍋で竹串が通るまで茹でる。
- ③ 焼いたサケをほぐして骨を取る。
- ④ さつまいもの湯を捨て、水気をよく切り、★を入れペースト状にする。そこにほぐしたサケを入れよく混ぜる。
- ⑤ 6等分して、溶いた卵、パン粉の順でつけて揚げる。

2個あたり

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
312 kcal	29.8 g	13.4 g	14.6 g	1.2 g	0.90 g	120 mg	242 mg

『城西大学 薬学部 医療栄養学科 特別版 お魚レシピ集』に 掲載中のお子さまにもとくにおすすめのレシピ



- P12 「さけチーズポテサラ」
* 柚子胡椒を抜くとお子さまも食べやすくなります
- P13 「鮭のふんわりナゲット」
- P21 「鯖バーガー」
- P22 「ほうれん草のツナマヨパン」
- P25 「しらすチーズスティック」



2026年度 城西大学 薬学部 医療栄養学科
 毎日お魚を食べよう！ミニレシピ集 ～おさかなが苦手なお子さまにもおすすめ☆～

発行日：2026年4月29日
 編集・発行：城西大学薬学部医療栄養学科 Tokigawa Fish

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。

栄養成分表示は、
 全て1人分の概算値だよ！



医療栄養学科で作成した魚レシピは
 ホームページにも公開しています

今後もレシピは随時追加予定です！
https://www.josai.ac.jp/pharmacy/nutrition_dep/yvfish/

