



2024年版

学生が考えた！

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

魚

といえば、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（イーピーイー）やDHA（ディーエイチイー）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。

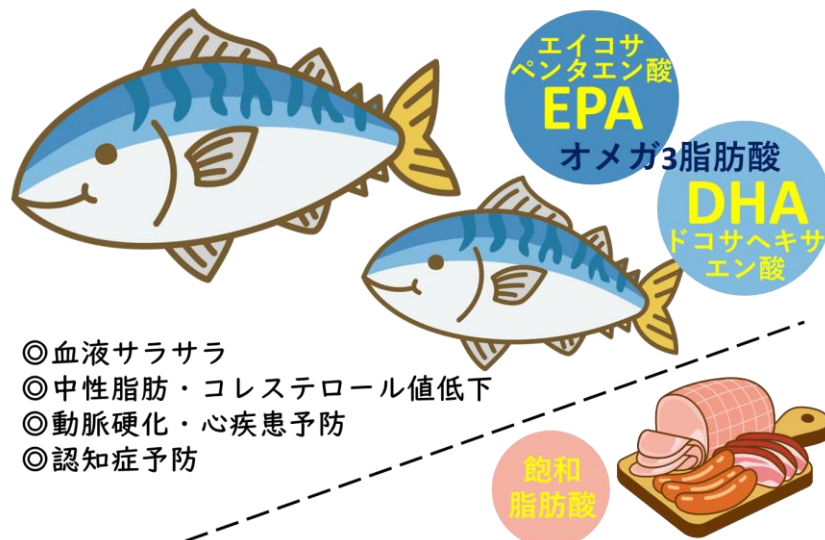
人間よりも少し体温の高い牛や豚、鶏などの肉のアブラ（脂）は常温（15℃～30℃）で固体であるのに対して、冷たい水の中に生息する魚のアブラ（油）は常温でサラサラな液体です。これは、肉や魚に含まれるアブラの脂肪酸の種類によって決まります。魚に含まれるアブラにはオメガ3脂肪酸と呼ばれる常温でも固体にならない性質の脂肪酸（EPA・DHA）が多く含まれます。

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。

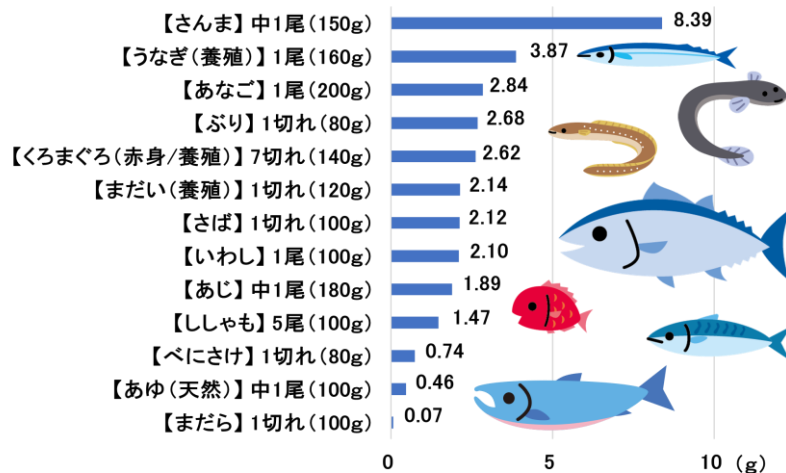
JPHCコホート研究では魚の摂取が週1回のグループと比較して週3～5回のグループで約25%、週8回のグループで約60%心筋梗塞のリスクが減少していることがわかっています。

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

<簡単おいしい魚レシピ>

- ① 鯖バーガー
- ② おさかなの和風食パン
- ③ さば缶（水煮・みそ煮）カレーペースト
- ④ ツナじゃがみそマヨサンド/お魚ソーセージサンド
- ⑤ しらすと梅干しの和風冷製パスタ
- ⑥ 炙りマグロのお茶漬け
- ⑦ かつおのマスタードソース焼き
- ⑧ 旨い！鰹のポン酢ジュレサラダ
- ⑨ タラとじゃがいものグラタン（バカリャウ・コン・ナタシュ）
- ⑩ 3種の彩り鰯つくね
- ⑪ いわしのパン粉焼き
- ⑫ 鮭の梅ちゃんちゃん焼き
- ⑬ さけチーズポテサラ
- ⑭ ぶり餃子
- ⑮ シャケークサレ
- ⑯ 骨アイス



栄養成分表示は、
全て1人分の概算値だよ！

鯖バーガー



【2人分】

パン・・・2個
鯖缶・・・1缶
豆腐・・・150g
卵・・・1個
生姜・・・小さじ1
大葉・・・2枚
塩こしょう・・・適量
★ゆず胡椒・・・小さじ2
ポン酢・・・大さじ3

- ①鯖、豆腐、卵、すりおろし生姜、塩こしょうを入れ混ぜ合わせ、平たい円形にする。
- ②フライパンに油を引き中火で焼く。焼き目がついたらひっくり返して蓋をし3～4分焼く。
- ③火が通ったら大葉をのせてゆず胡椒ポン酢をかけパンに挟む。

ゆず胡椒とポン酢のたれでさっぱりと食べられます。タンパク質が摂取できるので運動をする人にお勧めです。

レシピ発案者：
医療栄養学科 3年 鈴木くん

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
391 kcal	41.5 g	26.9 g	14.2 g	2.9 g	2.11 g	884 mg	1230 mg

おさかなの和風食パン



【ホームベーカリー使用】

* 使用しない場合は手作りパンの要領で

- ① パンケースに水、強力粉（中央に高く山状に）、いわし煮干粉末・バター・塩・砂糖（四隅に）、ドライイースト（粉以外に触れないように粉の中央をくぼませて入れる）の順で入れる。
- ② お持ちのホームベーカリーの使用方法に従って食パンを作る。

【1.5斤分】

* 使用するホームベーカリーにあわせて調整

水・・・214g
強力粉・・・320g
砂糖・・・23g
食塩・・・3.7g
いわし煮干粉末・・・30g
無塩バター・・・19g
濃口醤油・・・10g
ドライイースト・・・3g

【おかかクリームチーズ】

クリームチーズ・・・50g
かつお節・・・10g
濃口醤油又は味噌・・・5g

お魚と醤油の香りが楽しめる食パンです！
「おかかクリームチーズ」と一緒に食べると美味しさUP!!

レシピ発案者：医療栄養学科 4年
周東さん・高橋さん・立花さん・宮尾さん

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
159 kcal	28.4 g	6.5 g	2.7 g	0.7 g	0.04 g	9 mg	11 mg

* おかかクリームチーズは計算に含まない

さば缶（水煮・みそ煮） カレーペースト



- ①レトルトカレー1袋、さば水煮缶もしくはさばみそ煮缶1/2缶（身は1/2、汁はすべて）を鍋に入れる。
- ②弱火～中火にかけながら、さばの身を崩す。
- ③焦げないように混ぜながら水分を飛ばす。
- ④ペースト状になったら残りのさばの身を入れやや大きめにほぐす。

【1人分】

レトルトカレー（残りのカレーを用いても可）

* 具材が小さめ、少なめのものが好ましい

・・・150g（1袋）

さば水煮缶 または みそ煮缶・・・190g（1缶）

* 水煮缶を用いるとあっさり、みそ煮缶を用いると甘口に仕上がります。

ひと手間で水煮缶はあっさりと、みそ煮缶は甘みが増えて普段とは違ったカレーをお楽しみいただけます。

食パンに塗ってトーストに、ご飯と混ぜてドライカレー風にとアレンジも色々!!

レシピ発案者：医療栄養学科 4年
周東さん・高橋さん・立花さん・宮尾さん

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
573 kcal	24.1 g	35.2 g	39.3 g	4.2 g	6.33 g	2090 mg	2850 mg

ツナじゃがみそマヨサンド/お魚ソーセージサンド



中央：
【ツナじゃがみそマヨサンド】
手前：
【お魚ソーセージサンド】

【ツナじゃがみそマヨサンド】

ゴロっとしたじゃがいもで食べ応え抜群！
たっぷりのツナとも相性◎
みそを加えてコクが出てさらにおいしさ倍増！

【お魚ソーセージサンド】

魚肉ソーセージを使って簡単にDHA、EPAを
摂取することができます。

レシピ発案者：医療栄養学科 4 年
周東さん・高橋さん・立花さん・宮尾さん

【ツナじゃがみそマヨサンド：1人分】

コッペパン・・・1本 (50g)
ツナ缶・・・35g (1/2缶)
じゃがいも・・・50g
サニーレタス (レタスでもOK)・・・20g (1枚)
みそ (液体みそ)・・・12g (小さじ2)
マヨネーズ・・・12g (大さじ1)
粒マスタード・・・6g (小さじ1)

- ①じゃがいもを1～1.5cm角に切り、レンジで600W 3分間加熱（柔らかくなるまで様子を見ながら時間を追加する）。
- ②じゃがいもの粗熱が取れたらツナ缶、みそ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③コッペパンに切り込みを入れ、丸めたアルミホイルを詰めてトースターで焼き色がつくまで加熱（具材をはさみやすくなります）。
- ④粒マスタードを開いた下側に塗り、レタス→ツナじゃがの順にはさむ。

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
361 kcal	36.6 g	13.1 g	20.1 g	2.3 g	1.33 g	5 mg	23 mg

【お魚ソーセージサンド：1人分】

コッペパン・・・1本 (50g)
魚肉ソーセージ・・・35g (1/2本) 卵・・・50g
サニーレタス (レタスでもOK)・・・20g (1枚)
ウスターソース・・・9g (大さじ1/2)
トマトケチャップ・・・15g (大さじ1)
粒マスタード・・・6g (小さじ1)

- ①フライパンにウスターソース、トマトケチャップを入れ、水分を飛ばす。
- ②魚肉ソーセージをソースに絡める。
- ③卵を溶き、軽にかき混ぜながら火を通す（炒り卵状に）。
- ④ツナじゃがサンドの③と同様にパンを焼く。
- ⑤粒マスタードを開いた下側に塗り、レタス→卵→魚肉ソーセージの順にはさむ。

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
282 kcal	35.7 g	14.7 g	9.6 g	2.8 g	0.11 g	7 mg	54 mg

しらすと梅干しの和風冷製パスタ



【2人分】

スパゲッティ・・・160 g
釜揚げしらす・・・60 g
オリーブオイル・・・30 g
めんつゆ・・・10 g
梅干し・・・2個
こしょう・・・0.5 g
しょうが(みじん切り)・・・3 g
大葉・・・2枚

- ①梅干しの種をとり、たたく。
- ②ボウルにスパゲッティ・大葉以外のものを入れ合わせる。
- ③スパゲティを茹でる。
- ④茹で上がったスパゲティを冷水で冷まし、よく水を切る。
- ⑤②のボウルにスパゲティを加えよく合わせる。
- ⑥皿に盛り付け、上から大葉を飾る。

梅干し、めんつゆ、大葉でさっぱりと
和風の味付けにしました。
量が少なかったらスパゲッティとオリーブ
オイルの量を増やしても◎

レシピ発案者：
医療栄養学科 4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
443 kcal	60.2 g	15.8 g	17.0 g	2.6 g	0.147 g	72 mg	96 mg

炙りマグロのお茶漬け



【4人分】

まぐろ・・・200g

醤油（まぐろ漬け用）・・・100cc

焼きおにぎり（冷凍）・・・8個（1人2個）

大葉・・・1枚

きざみネギ・・・適量

きざみ海苔・・・適量

天かす・・・適量

ほうじ茶・・・500cc

だしの素・・・適量

お好みで わさび、柚子胡椒、ラー油

- ①まぐろを100ccの醤油につけ冷蔵庫で20分間ねかす（ジッパー付き袋などを利用するとよい）。
- ②まぐろを醤油から取り出して、バーナーで表面を炙る（バーナーがない場合はフライパンで表面を焼く）。
- ③好みの厚さにスライスする。
- ④ほうじ茶を温め、だしの素を入れる。
- ⑤焼きおにぎり、大葉、マグロの順にお茶碗に盛り、だし汁を注ぎ、ネギ、海苔、天かすをちらす。

簡単に作れます！

ワサビの他、お好みで、柚子胡椒やラー油を加えて味を変えると
よりおいしく召し上がれます。

レシピ発案者：医療栄養学科 4年
関さん・瀬上さん・吉永さん

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
250 kcal	38.7 g	17.3 g	4.6 g	3.7 g	0.95 g	222 mg	502 mg

かつおのマスタードソース焼き



【2人分】

- かつお（柵）・・・200g
- ミニトマト・・・6個
- 新玉ねぎ・・・中玉 2/3個（150g）
- サニーレタス・・・2枚（20g）
- 塩こしょう・・・少々（0.2g）
- オリーブオイル・・・大さじ1/2（6g）
- ★粒マスタード・・・大さじ1と1/2（27g）
- ★マヨネーズ・・・大さじ2（24g）
- ★酒・・・大さじ1（15g）
- ★醤油・・・小さじ1（6g）
- ★砂糖or蜂蜜・・・大さじ1/2（6g）

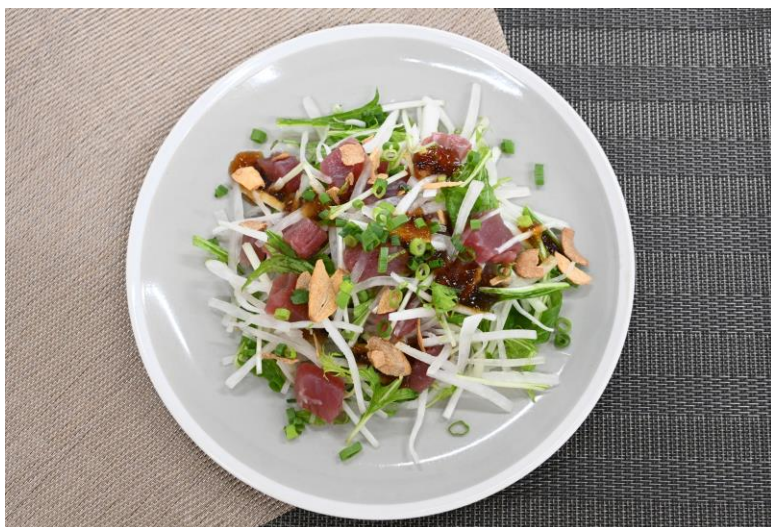
- ①かつおを2cmの厚さに切り、軽く塩こしょうをする。
- ②新玉ねぎはできる限り薄くスライスし、分量外の塩で揉み、しんなりしたら流水でよく洗う。
サニーレタスは1口大にちぎる。
- ③ミニトマトは、ヘタを取り洗う。★を混ぜておく。
- ④フライパンにオリーブオイル入れ、強めの中火で熱する。
かつおを並べて焼き色がついたらひっくり返し、③を加える。
ソースとよく絡めてとろみがついたら火を止める（かつおはレアに仕上げる）。
- ⑤お皿に②、④を盛りつけたら完成。

鰹には脂が少ない初鰹、脂がのった戻り鰹の2回旬があります。今回はあっさりした初鰹を血合が多い部分でも臭みを感じず、美味しく召し上がれるよう工夫しました。
ぜひ、春に獲れる新玉ねぎと一緒に、高たんぱくな初鰹を楽しんでみてください。

レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士1年 田中さん

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
303 kcal	14.6 g	28.5 g	14.9 g	1.4 g	0.17g	120 mg	39 mg

旨い！鰹のポン酢ジュレサラダ



【2人分】

鰹（カツオ）・・・1 冊
大根・・・1 0 0 g
水菜・・・4 0 g
フライドガーリック・・・1 0 g
小ねぎ・・・1 本
★ポン酢しょうゆ・・・4 0 g
★水・・・2 0 g
粉ゼラチン・・・1 g
冷水（ゼラチンをふやかす用）・・・小さじ1

- ①冷水に粉ゼラチンを全体にふり入れ10分程ふやかす。
- ②耐熱容器に★を入れ500Wの電子レンジで30秒加熱する。
ゼラチンを加えて溶かし、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
固まったらフォークでジュレ状にする。
- ③鰹はペーパーで余分な水分を除き、食べやすい大きさに切る。
大根は5cmの千切り、水菜は5cm幅のざく切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④ボウルに鰹、大根、水菜を入れて和え、皿に盛り付ける。
フライドガーリック、小ねぎを散らす。ポン酢ジュレをかける。

春が旬の初鰹！

ポン酢&ガーリックの絶妙なハーモニー♪
お酒のおつまみにもおすすめです！

レシピ発案者：

医療栄養学専攻修士2年
石井くん・土屋さん・松本さん
医療栄養学科3年 井上くん

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
132 kcal	4.7 g	27.6 g	0.6 g	1.3 g	0.18 g	39 mg	120 mg

タラとじゃがいものグラタン (バカリャウ・コン・ナタシュ)



【2人分】

タラ・・・2切れ
じゃがいも・・・1個 (150g)
にんじん・・・1/4本 (50g)
たまねぎ・・・1/2個 (100g)
牛乳・・・250mL
こしょう・・・適量
ホワイトソースの素・・・1袋
ピザ用チーズ・・・30g (お好みで調整)
★にんにく (チューブ)・・・小さじ1 (5g)
★バター・・・15g

- ①タラの皮と骨を取り、キッチンペーパーで水気をふき取る。野菜の皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②牛乳にじゃがいも、にんじんを入れ弱火にかけ、柔らかくなった後取り出す。弱火で沸騰させた牛乳にタラを入れ、火が通ったらタラを取り出し、1口サイズにほぐす。
- ③フライパンに★とたまねぎを入れ火にかけ、炒める。
- ④②の牛乳の中にホワイトソースの素、こしょうを入れ、とろみをつける。取り出した材料をいれ、軽く混ぜる。
- ⑤耐熱皿に移し、チーズをトッピングし、オーブンで焼く。

タラは低脂質・高たんぱく質でビタミンやミネラルが多く含まれています！
季節の魚や野菜に変えてアレンジしてもおいしいですよ。

レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士1年 津金さん

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
510 kcal	40.8 g	31.6 g	27.8 g	2.1 g	0.07 g	24 mg	42 mg

3種の彩り鯛つくね



【3種×各2本分】

- ★鯛の水煮缶（身）・・・2缶
- ★はんぺん・・・1枚
- ★おろし生姜・・・10g
- ★片栗粉・・・小さじ2
- サラダ油・・・小さじ2
- A：梅干し・・・2個
- 大葉・・・2枚
- 白ごま・・・適量
- B：小ねぎ・・・2本
- 味噌・・・小さじ2
- C：わさび・・・3g
- 醤油・・・小さじ1
- きざみのり・・・適量

- ①ボウルに★をいれ、よくこねる。
6等分にして小判型に成形し、竹串をさす。
- ②フライパンに油をひき、片面に焼き色がつくまで焼く。
- ③裏返して2本に大葉をのせ、蓋をして火が通るまで焼く。
- ④A：梅干しの種を除き、たたく。
B：小口切りにした小ねぎを味噌と混ぜる。
C：わさびと醤油を混ぜ合わせる。
- ⑤大葉ののったつくねに④－Aをのせる。
残りのつくね2ずつに④－B、④－Cを塗る。
食べる直前にAに白ごま、Cにきざみのりをのせる。

缶詰で簡単ふわふわ鯛つくねです。
今回は3種の味付けをご紹介します！
EPAやDHPがたっぷりです！

レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士2年
石井くん・土屋さん・松本さん
医療栄養学科3年 井上くん

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
346 kcal	9.3 g	36.0 g	20.5 g	3.4 g	4.42 g	1805 mg	1812 mg

いわしのパン粉焼き



- ①パン粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ②卵を溶き、いわしをくぐらせてからパン粉をつける。
- ③弱火でオリーブオイル、バターを熱する。
- ④バターが溶けたたら中火にし、②を入れる。
- ⑤きつね色の焼き色がついたら裏返し反対側も焼く。
- ⑥焼き色がついたら完成。

【2人分】

いわし・・・3尾
パン粉・・・20g
粉チーズ・・・5g
卵・・・20g
オリーブオイル・・・15g
バター・・・10g

いわしの身に衣をつけてカリッと焼いたら
お好みのソースと一緒に食べると◎

レシピ発案者：
医療栄養学科 4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
367 kcal	13.0 g	21.2 g	26.4 g	0.7 g	1.26 g	468 mg	522 mg

鮭の梅ちゃんちゃん焼き



【2人分】

鮭・・・2切れ

キャベツ・・・1/4 個 (200g)

にんじん・・・1/2 本 (60g)

玉ねぎ・・・1/2 個 (60g)

しめじ・・・1/2 袋 (60g)

えのき・・・1/2 袋 (60g)

バター・・・10g

★味噌・・・大さじ2

★酒・・・大さじ2

★みりん・・・大さじ2

★砂糖・・・大さじ2

★梅干し・・・大1個

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、しめじとえのきは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ②梅干しの種を取り、ペースト状になるまで細かく刻む。
★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターをしき、鮭の表面を焼く。きつね色になったらひっくり返し、両面を焼く。
- ④鮭が焼けたら、①の野菜をのせ、その上から合わせ調味料をかける。蓋をして中火で8分蒸し焼きにしたら完成！

鮭には、アレルギー改善作用を持つDHAや免疫力の維持に欠かせないビタミンDなどが多く含まれています。

今回は「梅」を加えることでさっぱりとし、これからの蒸し暑い日にぴったりです！！

レシピ発案者：

医療栄養学専攻修士1年 奈良原さん

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
348 kcal	24.3 g	23.2 g	8.9 g	3 g	0.92 g	240 mg	460 mg

さけチーズポテサラ



【1人分】

じゃがいも・・・120g（中1個）
鮭フレーク・・・20g（大さじ1杯半）
溶けるチーズ・・・30g（スライスの場合2枚）
柚子胡椒・・・2g（チューブの場合1cm程度）

- ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。
- ②電子レンジ 600Wで3分間加熱する。
（固い場合は様子を見て時間を追加）
- ③じゃがいもが温かいうちにつぶし、溶けるチーズ、
鮭フレーク、柚子胡椒を加えて均等になるまで混ぜる。
（じゃがいもは完全につぶさず形が残るくらい）

柚子胡椒が香るご飯のお供にも、
おつまみにももってこいの一品です
3ステップで手軽に美味しく魚を
摂取できます。

レシピ発案者：医療栄養学科 4年
周東さん・高橋さん・立花さん・宮尾さん

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
221 kcal	22.3 g	12.1 g	12.2 g	2.5 g	0.28 g	64 mg	110 mg

ぶり餃子



【2人分】

ぶり・・・100g
キャベツ・・・250g
餃子の皮・・・20枚
ニンニク・・・適量
生姜・・・適量
塩こしょう・・・適量
オイスターソース・・・大さじ1

★ポン酢、酢胡椒、醤油をお好みで

- ①ぶりの切り身、キャベツ、ニンニク、生姜をみじん切りにする。
- ②ボウルに①を入れ混ぜる。
- ③②にオイスターソース、ごま油、塩こしょうを入れ混ぜる。
- ④餃子の皮で包む。
- ⑤フライパンに油を引き火にかける。
- ⑥焼き色がついたら水を入れ蒸し焼きにする。

キャベツがたっぷりなので罪悪感無く
食べることができます。

レシピ発案者：
医療栄養学科 3年 鈴木くん

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
305 kcal	41.5 g	18.0 g	9.9 g	1.0 g	1.71 g	276 mg	892 mg

シャークサレ



【18cmパウンドケーキ型1本分】

- 鮭フレーク・・・100g
- 赤パプリカ・・・60g
- 冷凍むき枝豆・・・40g
- クリームチーズ・・・80g
- ★薄力粉・・・150g
- ★ベーキングパウダー・・・4g
- ★卵・・・2個
- ★牛乳・・・30g
- ★オリーブ油・・・30g

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②赤パプリカはヘタと種を除いて5mm角に切る。
600Wの電子レンジで2分間加熱し、水気を切る。
- ③冷凍むき枝豆は解凍し、水気を切る。
- ④クリームチーズは1cm角に切る。
- ⑤ボウルに★を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
②～④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥クッキングシートを敷いた型に⑤を流し入れる。
180℃のオーブンで40分間焼く。
※竹串をさしてねっとりした生地がつかなければOK。
- ⑦型から外して粗熱を取り、8等分に切り分ける。

ケーキサレ：フランス発祥のお惣菜ケーキ
朝ごはんやおやつにおすすめです！
お子様と一緒に楽しくクッキング🔍

レシピ発案者：
医療栄養学専攻修士2年
石井くん・土屋さん・松本さん
医療栄養学科3年 井上くん

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
391 kcal	32.5 g	14.5 g	23.8 g	1.6 g	0.42 g	64 mg	134 mg

骨アイス



- ①魚の骨両面に塩をふり、5分おく。
- ②骨に片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
- ③アイスクリームに盛り付ける。

【1人分】

アジやイワシなどの骨・・・30g

片栗粉・・・適量

揚げ油・・・適量

アイスクリーム・・・150g

塩・・・少々

カルシウム摂取をするのにおすすめの
アイスクリームです。新感覚の食感です。

レシピ発案者：
医療栄養学科 3年 鈴木くん



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

発行 令和6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。