

白身魚の  
すり身を  
使ったレシピ

# おきやき (お好み焼き)

外カリ！中フワ！  
簡単に作れる！絶品「おきやき」

## 材料(1人分)

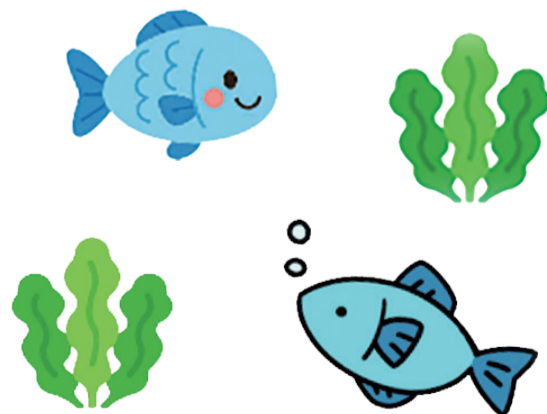
材料	分量	切り方など
米粉	16g	
薄力粉	44g	
水	60ml	
卵	1/6個	
すり身	16g	ミンチ
キャベツ	28g	千切り
とろろ	14g	すりおろし
豚バラ	1枚	一口サイズ
油	適量	



## 作り方

- ① 米粉から卵までの材料を全て混ぜる。
- ② ①に千切りにしたキャベツと未利用魚のすり身ととろろを入れ、混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、生地を広げ、上に豚バラを乗せる。
- ④ 両面焼き、こんがり焼けたら皿に移す。
- ⑤ お好みにトッピングをする。

★トッピング (お好みで)  
お好み焼きソース、  
マヨネーズ、鰹節、青のり



未利用魚を活用したおてがる栄養満点レシピ



# おきれび

いつものごはんにも  
おさかなプラス



おきれびらすプロジェクト



越喜来漁業協同組合・岩手県立大船渡東高等学校

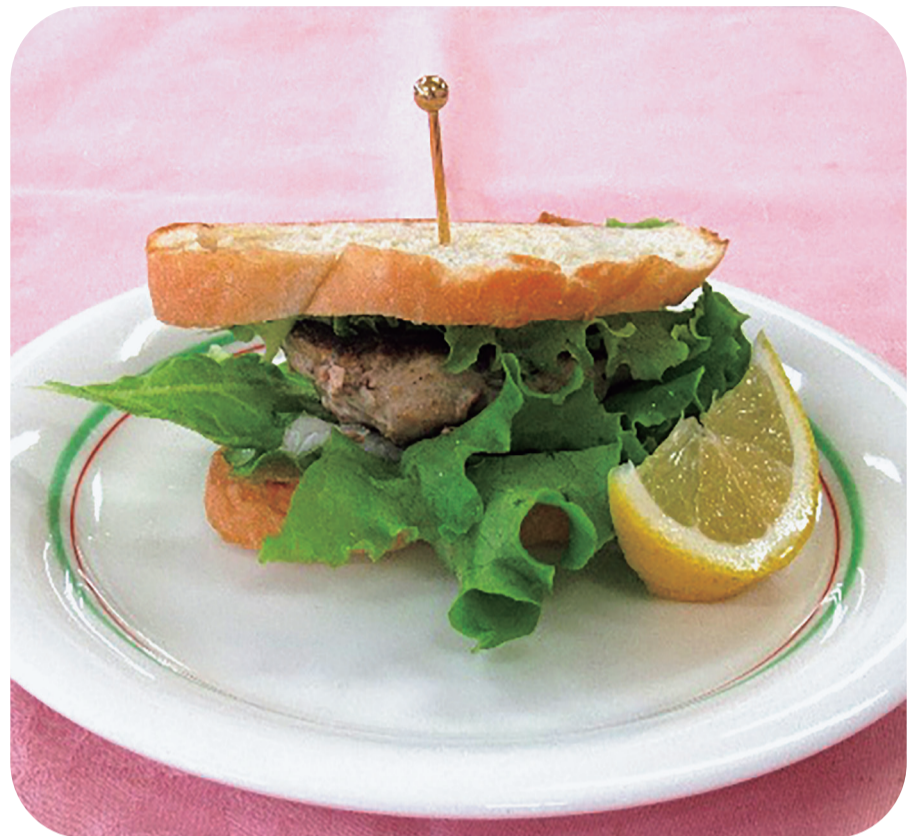
令和7年度食物文化科3年 食育と健康コース

# サバーガー

…かんたん!…  
サバを焼いて、  
お好みの野菜を入れてはさむだけ!

## 材料(1人分)

材料	分量	切り方など
サバ	1切	
塩	魚の2%	
バケット	2枚	3cm厚さ
オリーブ オイル	小さじ1	
レモン	1/6個	くし形切り
新玉葱	10g	スライス
グリーン リーフ	1枚	1口大に ちぎる



## ポイント

小型のサバは脂が少ないため、  
油で焼いて旨味を出すのがオススメです!

## 作り方

- ① バケットを3cm程度に切り、切り込みを入れてフライパンに油を敷いて軽く焼く。
- ② ①のフライパンにサバを皮目からフライパンで焼き、絞ったレモン汁をかける。
- ③ 新玉ねぎ・グリーンリーフ・サバをバケットで挟む。



白身魚の  
すり身を  
使ったレシピ

# おきまる (ドーナツ)

ふんわり食感のドーナツレシピ。  
おやつに最適！

## 材料(15個分)

材料	分量
魚のすり身	75g
A：米粉	120g
A：小麦粉	120g
A：ベーキングパウダー	5g
A：きび砂糖	90g
油	6g
ヨーグルト	10g
卵	30g
揚げ油	適量



## ポイント

白身魚を  
まとめてすり身にすると  
色々な料理に使いやすい！



## 作り方

- ① Aをボウルに入れて混ぜる。
- ② ヨーグルトと魚のすり身を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を合わせる。
- ④ 油を加える。
- ⑤ 卵を少しずつ入れて生地 hardness を調節する。
- ⑥ 10分ねかす。
- ⑦ 40gくらいずつにわけて軽く丸める。
- ⑧ 油で揚げる。
- ⑨ 完成！！

