

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！！



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

