



しらすとチーズの アヒージョ

愛知学泉大学
学生(管理栄養士)が考案!

アレソブレシピ



「水揚げ」から「釜揚げ」まで『30分』!!
「天日干し」のこだわりの逸品しらす

特産品処 まるっとみかわ

愛知県豊橋市東七根町字一の沢 113-2
道の駅「とよはし」内

TEL 0532 (73) 1986

営業時間 9:00~19:00

【HP】



【通販サイト】



玉子焼き



材 料 (2人前)

- 玉子 2個
しらすとチーズのアヒージョ 小さじ2(15g) ← おすすめ量
*全体をよくかき混ぜてから取って下さい
小口ねぎ 5g
*ねぎの代わりに大葉を入れる場合は(大葉1枚)
塩 0.5g
しらすとチーズのアヒージョの油 小さじ1(4g)
→ピンを静置させ、上澄みの油をすくう

作 り 方

- ① ねぎを小口切にする
- ② 玉子を割り溶いたらねぎ、塩、しらすとチーズのアヒージョを入れて混ぜる
- ③ フライパンにアヒージョの油を引き、温める
- ④ ②を3~4回に分けて入れる
- ⑤ 半熟ぐらいで巻き、最後の4回目は火を弱火にする
- ⑥ 固まったら巻く

✓ポイント

玉子を溶いてから具材を入れるとふんわりする
焼く直前に混ぜながらフライパンに入れると具材が均等になる

栄養成分表示(1食当たり)

エネルギー	198kcal	食塩相当量	1.0g
たん白質	8.3g	カルシウム	68mg
脂質	17g	ビタミンD	2.8μg
炭水化物	1.1g		

アヒージョパイ



材 料 (1人前)

- パイ生地: 1/4枚(大きさの目安: 9cm×9cm)
: 1/3枚(大きさの目安: 6cm×11cm)
*パイシートによって等分の大きさは変わります
マヨネーズ 3g
しらすとチーズのアヒージョ 小さじ1(8g) ← おすすめ量
*全体をよくかき混ぜてから取って下さい
青のり 少々

作 り 方

- ① オーブンを200℃に予熱する
- ② 半解凍したパイ生地の縁をフォークの先で押さえる
その内側にマヨネーズを四角く塗る
- ③ その中に、しらすとチーズのアヒージョを乗せ、
オーブンで12分焼く
※オーブントースターの場合は5分焼く

✓ポイント

パイシートを半解凍にすると形が綺麗に焼き上がる

栄養成分表示(1食当たり)

エネルギー	208kcal	食塩相当量	0.6g
たん白質	3.7g	カルシウム	14mg
脂質	17.4g		
炭水化物	8.6g		

ひじきとちくわの 梅アヒージョ和え



材 料 (2人前)

乾燥 ひじき	6g (煮ひじきの場合60g)
ちくわ	2本 (38g)
しらすとチーズのアヒージョ	小さじ 3 (18g) ← おすすめ量 *全体をよくかき混ぜてから取って下さい
大葉	2枚 (2.5g)
梅	1個 (5g)
いりごま	2g

作 り 方

- ① ひじきを茹でる (煮ひじきはそのまま)
- ② ちくわを5mmの厚さに切る
- ③ 大葉を千切りにする
- ④ 梅をみじん切りにする
- ⑤ ①～④としらすとチーズのアヒージョ、ごまを加えて、スプーンで混ぜる

✓ポイント

梅が全体に均等になるようスプーンで混ぜる

栄養成分表示(1食当たり)

エネルギー	78kcal	食塩相当量	1.1g
たん白質	4.0g	カルシウム	72mg
脂質	5.1g	ビタミンD	0.3μg
炭水化物	5.3g		

カルパッチョ



材 料 (2人前)

白身魚or赤魚	8切れ
玉ねぎ	1/2個 (100g)
しらすとチーズのアヒージョ	小さじ 8 (48g) ← おすすめ量 *全体をよくかき混ぜてから取って下さい
塩	1.5g
こしょう	少々
大葉	1枚

作 り 方

- ① 玉ねぎを繊維に沿って細く切り、水にさらす
- ② 水を切った玉ねぎに、しらすとチーズのアヒージョ、塩、こしょうを入れて混ぜる
- ③ お皿に白身魚を円になるように並べる
- ④ ②を中央に乗せる

✓ポイント

水にさらした玉ねぎは、しっかりと水を切る

栄養成分表示(1食当たり)

エネルギー	156kcal	食塩相当量	1.1g
たん白質	5.2g	カルシウム	72mg
脂質	12.5g	ビタミンD	0.5μg
炭水化物	5.2g		

アヒージョリゾット



材 料 (2人前)

米飯	250g
ピザ用チーズ	40g *四角のチーズダメです！
しらすとチーズのアヒージョ	小さじ 3 (18g) ← おすすめ量 *全体をよくかき混ぜてから取って下さい
コンソメ	大さじ 1/2 (4g)
水	300cc
塩	0.5g
こしょう	少々 (3振り)
乾燥パセリ	少々

作 り 方

- ① しらすとチーズのアヒージョをフライパンで炒め、チーズが少し溶け始めたらず火を止め素早く皿に移す
- ② 鍋に水とコンソメを入れる
- ③ 中火で煮立ったら、ご飯と塩を入れて2分煮る
- ④ ピザ用チーズを入れ、溶けたらこしょうを振り、2分煮る
- ⑤ ①を入れ、混ぜる
- ⑥ 乾燥パセリをかけて完成

✓ポイント

しらすとチーズのアヒージョを最初にフライパンで炒め別皿に取り、最後に加えること

栄養成分表示(1食当たり)

エネルギー	434kcal	食塩相当量	2.0g
たん白質	10.1g	カルシウム	154mg
脂質	14.8g		
炭水化物	48.3g		