

# ☆料理名

# アジの南蛮漬け

## ●材料( 4人分 )

アジ	8尾(400g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	15g
揚げ油	適量
玉ねぎ	80g
人参	40g
ミニトマト	4個(60g)
生しいたけ	40g
しめじ	40g
えのき	40g
水菜(レタスでも可)	50g
赤唐辛子	2本
だし汁	200cc
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ3
酢	120cc
しょうゆ	大さじ3
生姜のしぼり汁	大さじ1

春 (夏) 秋 冬



### ポイント

程よい酸味が食欲をそそるため夏にピッタリの一品です♪



## ●作り方

- ① アジはウロコとゼイゴをとり、頭を斜めに切り落として内臓を取り出す。塩水で洗って水気をしっかりふきとり、塩・こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは縦薄切り、人参は千切りにする。ミニトマトはへたを取って4等分のくし切りにする。しいたけは薄切り、しめじ、えのきは石づきを取ってほぐし、えのきは3cmの長さに切る。きのこはさっと茹でておく。水菜は3cmの長さに切る。
- ③ 赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、Aを合わせて南蛮だれを作り、②を加える。
- ④ 160℃に熱した揚げ油に、小麦粉をまぶしたアジを入れ、ゆっくり揚げる。最後に強火にしてカリッと仕上げる。熱いうちに③に入れ、30分以上漬け込む。
- ⑤ 漬け込んだアジを器にのせ、野菜ときのかを盛りつける。

(1人分) エネルギー298kcal/たんぱく質 23.7g/脂質 11.8g/塩分 2.4g

# ☆料理名 アジの黒酢トマトソース

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

## ●材料( 4人分 )

	アジ(1尾 150g 程度)	4尾
	塩・こしょう	少々
	小麦粉	大さじ1
	カレー粉	適量
	サラダ油	大さじ1・1/2
	小松菜	200g
	もやし	100g
A	オリーブ油	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	トマト	2個
	にんにく	1/2片
	オリーブ油	大さじ1/2
B	黒酢	1/2カップ
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々

春 (夏) 秋 冬



## ●作り方

- ① アジは 3 枚におろし、小骨を除き、塩・こしょうを振る。小麦粉、カレー粉をまぶす。
- ② 小松菜は茹で、水にとり、水気を絞って4~5 cm長さに切る。もやしは茹で、水気をきる。
- ③ ボウルに②とAを入れて和え、器に盛りつける。
- ④ トマトはざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンに、サラダ油を熱し、①を中火で両面焼き、③の上に盛りつける。
- ⑥ ⑤のフライパンにオリーブ油を加え、にんにくを炒める。トマトとBを加えてひと煮立ちさせ、⑤にかける。



黒酢の酸味で、さっぱりおいしく♪

(1人分)エネルギー208kcal/たんぱく質 14.7g/脂質 11.4g/塩分 0.9g

## ★料理名 鱈の香草パン粉焼き

### ●材料( 4人分 )

鱈	4尾×60g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	300g(2個)
トマト	200g(大1個)
スナップえんどう	20g
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
青じそ	10枚
小麦粉	少々
パン粉	大さじ3
粉チーズ	大さじ1
とろけるチーズ	15g

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① 鱈は3枚に下ろして、小骨を取り、塩・こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは縦にうす切り、トマトは縦半分に切り、横5mmの厚さに切る。青じそは細切りにする。スナップえんどうは茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、玉ねぎを炒める。色が付き始めたら、Aを入れて軽く炒め、グラタン皿に敷く。
- ④ 鱈の水気を拭き取り、小麦粉を軽くまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、④を入れて色がついたら身を返してさっと焼く。
- ⑥ ③にトマト、鱈の皮目を上にして入れさらに、パン粉、チーズを加えて、スナップえんどうを添えて、220℃のオーブンで7~8分焼く。



旬の鱈を香草が香る洋風  
にアレンジ♪

(1人分) エネルギー167kcal/たんぱく質6.2g/脂質11.2g/塩分0.7g