

【アジのソテーみょうがのせ】レシピ

【材料 (2人分)】

アジ (三枚おろし・皮付き)		4枚 (正味約120g)
A	酒	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1/2
	油	大さじ1/2
	みょうが	中2本 (30g)
	こねぎ	10g
た れ	だし汁 (冷ましておく)	25ml
	醤油	小さじ1/2
	レモン汁	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2



栄養価<1人分>

エネルギー	130kcal	たんぱく質	12.8g
脂質	6.1g	食塩相当量	0.6g

【下ごしらえ】

- ・アジは小骨を取る。Aの調味料を合わせておき、アジの上からかけて下味をつける。
- ・みょうがは縦半分にして、斜め薄切りにする。
- ・こねぎは小口切りにする。
- ・たれは合わせておく。

暑い時期でも
さっぱりと食べ
られそう！
うれしいな！



【作り方】

- ① アジはペーパータオルでかるく水けを拭き取る。茶こしに片栗粉を入れ、全体にまぶすようにふるう。
- ② フライパンに油を熱し、アジの身を下にして並べ、中火で焼く。火が通ったら裏返し、皮目をさっと焼く。
- ③ 皿にアジの身を上にして盛り、その上にみょうがとこねぎをのせ、たれをかける。

☆ポイント☆

- ・春～夏が旬であるアジには、動脈硬化予防やコレステロールを下げる効果があるといわれています。
- ・みょうがやこねぎなどの香味野菜やレモンの香りで、暑さで食欲のない季節でもさっぱりと食べられます。