



我が家の味自慢リレー



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
鴻巣支部 松野 文子 さん

材料（4人分）

- アジ 4匹
- ハーブ塩 小さじ1弱
- 小麦粉 少々
- サラダ油 小さじ2

- ズッキーニ 1本
- オリーブオイル① 小さじ2
- 塩 少々

- トマト 中2個
- にんにく 2/3片
- オリーブオイル② 大さじ1強
- 塩・こしょう 少々

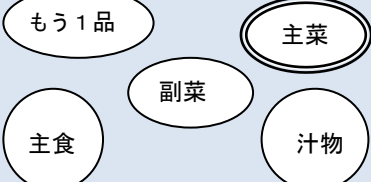
- イタリアンパセリ 少々

※ ハーブ塩を使用しない時は、ハーブとしてタイムとパセリのみじん切りを使用してもよいでしょう。

作り方

1. アジは3枚おろしにして腹骨をそぎ取り、骨は抜き取る。ハーブ塩を両面にふりかけ小麦粉をまぶす。
2. ズッキーニは長さを半分に切り、縦5mmの厚さに切る。
3. トマトはヘタを取り、横半分に切って種を取り7~8mmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
4. フライパンにオリーブオイル①を熱し、ズッキーニを焼いて薄く塩をふり器に盛る。
5. フライパンの余分な油をふき取りサラダ油を加えて、1のアジを皮目からこんがり焼く。両面が焼けたら4のズッキーニの上に盛る。
6. ボールに3のトマトとにんにくを入れ、オリーブオイル②と塩・こしょうを加えてトマトソース④を作る。
7. 5にトマトソース④かけ、イタリアンパセリを添える。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。



1人分の栄養価

- エネルギー 194kcal
- 炭水化物 5.8g
- タンパク質 17.7g
- 脂質 10.9g
- 塩分 1.5g