



我が家の味自慢リレー



アジの南蛮漬け



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
吹上支部 小室 幸子さん



材料（4人分）

- 豆アジ 16尾
- 酒 小さじ1
- 根生姜 1かけ
- 片栗粉 大さじ4
- サラダ油 適量
- 人参 1/8本
- 玉ねぎ 1/2個
- 黄パプリカ 1/8個
- ピーマン 1/2個
- ④ {
 - 赤唐辛子 少々
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 酢 大さじ6
 - しょうゆ 大さじ3
 - 水 大さじ4
- レタス 適量
- ミニトマト 8個

作り方

- ①豆アジのエラ（大きめの豆アジは、内臓とゼイゴも）取る。
- ②根生姜を洗って皮ごとすりおろし、酒と合わせて豆アジにからめる。
- ③人参をせん切りし、塩茹でにしておく。玉ねぎ、黄パプリカ、ピーマンを縦半分に切り、うす切りにする。
- ④レタスを一口大にちぎり、ミニトマトを洗う。
- ⑤鍋に、④を入れて火にかけ、南蛮漬けのタレを作る。タレの1/3量に人参と玉ねぎを浸ける。
- ⑥②の豆アジに片栗粉をつけて、から揚げにし、タレの2/3量でからめる。※豆アジは低めの油で、じっくり揚げると骨まで食べられます。
- ⑦皿にレタスを敷き、⑥の豆アジと⑤の人参、玉ねぎを盛り、黄ピーマンとパプリカを彩りよく散らす。

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。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物

1人分の栄養価

エネルギー 238kcal
 炭水化物 18.1g
 タンパク質 12.2g
 脂質 11.9g
 塩分 1.8g

