

あじの南蛮漬け



栄養価 (1人分)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 190 kcal |
| 水分 | 106 g |
| たんぱく質 | 12.8 g |
| カリウム | 352 mg |
| リン | 165 mg |
| 食塩 | 1.0 g |

材料(2人分)

| | |
|-----------|-----------|
| あじ(3枚おろし) | 120g(2尾) |
| 酒 | 10g(小さじ2) |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 12g(小さじ4) |
| 揚げ油 | 適量 |
| なす | 40g |
| きゅうり | 40g |
| 人参 | 20g |
| 糸唐辛子 | お好みで |

【漬け汁】

| | |
|------|-----------|
| 酢 | 30g(大さじ2) |
| しょうゆ | 12g(小さじ2) |
| 砂糖 | 6g(小さじ2) |

作り方

- ①あじを食べやすい大きさに切って酒とこしょうをまぶす。
5分程置いたら軽く水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ②なすは輪切りにして水に浸し、キッチンペーパーで水気をとる。
きゅうりと人参は千切りにし、水にさらしておく。
- ③漬け汁の調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒加熱する。
- ④あじとなすを油で揚げる。
- ⑤揚げたあじを熱いうちに③に入れ、野菜、お好みで糸唐辛子を加える。
- ⑥味がなじんだらお皿に盛りつけて完成。

★ポイント★

- 揚げ物でエネルギーアップ
- 甘酢が効いてさっぱりと食べやすい
- 野菜たっぷりでボリュームもアップ
下茹でや水さらしでカリウムを減らしましょう
お好みの野菜で作ってみてください♪