

スタッフの一押しレシピ No. 1

2021. 7. 30
中東遠総合医療センター
栄養室

アジの南蛮漬け



材料 (2人分)

アジ (3枚おろし) 120g (2尾)
薄力粉 18g (大さじ2)
揚げ油 適量

【漬け汁】

たまねぎ	40g (1/4個)	(A)	酢	30g (大さじ2)
きゅうり	40g (1/3本)		砂糖	6g (小さじ2)
人参	20g (2cm)		醤油	12g (小さじ2)
葉ネギ	3g			
糸唐辛子	少々			

作り方

- ① たまねぎ、人参を千切りにし、軽く茹でる
- ② きゅうりを千切り、ネギを小口切りにする
- ③ (A) をすべて混ぜ、①、②の野菜と糸唐辛子を合わせて馴染ませる
- ④ アジを食べやすい大きさに切って薄力粉をまぶし、油で揚げる
- ⑤ ④のアジが熱いうちに③の液に漬け、冷蔵庫で味が馴染むまで置く
- ⑥ 器に盛りつけて完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	168 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	7.8 g
炭水化物	13.9 g
食塩	1.1 g



スタッフの一押しポイント



甘酢が効いていてさっぱりと食べられる、暑い夏にぴったりのメニューです。アジをカラッと揚げて、熱いうちに漬け汁に漬け込むことがポイント！