

あじの揚げ焼き 和風野菜あんかけ

旨みを引き出す、
マンネリ脱出のアレンジレシピ。



カロリー
330kcal
(1尾分)

調理
時間
約**25分**

材 料 (2尾分)

あじ 2尾
塩・コショウ 適量
小麦粉 適量
揚げ油 適量
長いも 50g
ねぎ 1/3本
にんじん 20g

<A>
だし汁 200cc
薄口しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1
(水大さじ2で混ぜておく)

作り方

1

あじはうろこ、内臓、エラ、ぜいごを取り除いて、水分をよく拭き、塩・コショウで下味をつけて小麦粉を全体にまぶす。



2

長いもは細切り、ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。



3

フライパンに1cm程度の油を入れて180度くらいまで熱し、あじを入れて両面色良く揚げる。



4

鍋に2の野菜と<A>の調味料を入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして中火で4分煮る。



5

4の野菜煮に水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。



6

器に3のあじを盛って、5の野菜あんかけをかける。

ワンポイントアドバイス

- 油はねを防ぐため、1では腹の部分や尾びれまできれいに水分を拭いて下さいね。
- あじがフライパンに入り切らない場合、尾びれは切り落としてもOKです。
- 2の野菜は、冷蔵庫にあるものを何でも使って下さい。風味や苦みが強くない素材が合いますよ。

栄養価

- あじは、良質たんぱく質をはじめ、骨生成に欠かせないカルシウムや、コレステロールの上昇を抑える不飽和脂肪酸など数々の栄養を豊富に含みます。野菜類のビタミン類は、あじが持つ栄養との相性が良く、それぞれの健康効果を高めます。
- あじは、しつこくなく旨みがつまった肉質で、カロリー控えめです。カロリーが気になる方も、油を使った調理法を楽しみやすい食材です♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。