

調理例

あじの南蛮漬け

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2人分)

- あじ(3枚おろし)…2~3尾分 ○玉ねぎ…1/4個 ○人参…1/3個  
○片栗粉…適量 ○サラダ油…大さじ4 ○A酢…100cc ○A塩…少々  
○A砂糖…大さじ2 ○A醤油…小さじ2 ○A和風だしの素…小さじ1

作り方

01 玉ねぎを薄切り、人参を千切りにする。保存容器にAを入れて、玉ねぎ、人参を加えてよく混ぜ馴染ませる。



02 あじは小骨を取って食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れて熱し、あじを入れて上下を繰り返しながら中火で揚げ焼きにする。



03 01にあじを加えて混ぜ、密着させるようにラップをして10分以上つけ込む。冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。



からだに美味しい  
レシピ

6

Jun

あじ ~ Mackerel ~

健康ポイント ▶ カロテン豊富で体の不調を改善

- 「DHA」「EPA」で動脈硬化や脳卒中の予防や中性脂肪の低下。
- 良質なたんぱく質が豊富で筋肉を合成。
- ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨粗しょう症を予防。