

アジの揚げ焼き 夏野菜のマリネ添え

【ポイント】
酢が効いたマリネは
サッパリしており揚げ
物との相性も良いです。
塩分控えめですがアジ
が香ばしく揚がってお
りご飯のおかずにもよ
く合います。

今月のレシピを使っ
た献立

- ・ごはん
- ・アジの揚げ焼き
夏野菜マリネ添え
- ・人参シリシリ
(人参、コーン)
- ・茄子のなべしぎ



材料		1人分量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
A	アジ	50 g	56	9.8	
	こしょう	少々			
	小麦粉	小さじ1 (3 g)	10	0.2	
	油	小さじ2 (8 g)	71		
B	玉ねぎ	40 g	13	0.4	
	トマト	30 g	6	0.2	
	ピーマン	20 g	4	0.2	
	しそ	2 g	1	0.1	
	酢	小さじ2 (10 g)	3		
	油	小さじ2 (10 g)	89		
	砂糖	小さじ1 (3 g)	12		
	薄口醤油	小さじ1/2 (3 g)	2		0.1
	塩	少々			1
合計			267	10.9	1.1

[作り方]

1



材料を準備する。
玉ねぎは薄くスライス、トマトは0.5cmの角切り、ピーマンは千切り、しそはみじん切りにする。

2



玉ねぎとピーマンははスライスした後
に15〜20分ほど水にさらした後に水
気をしっかり切っておく。(B)

3



酢・油・砂糖・薄口醤油・塩を合わせてマリネ液
を作る。
(B) にマリネ液を加えよく混ぜ合わせたらラップ
をして冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。

4



アジは小骨を取り食べやすいサ
イズに切り分けてコショウと小
麦粉をまぶしておく。

5



フライパンに油を熱し、両面火が
通るようにこんがり揚げ焼きにす
る。

6



焼き上がったアジを皿に盛り付ける。
(B) にトマトを合わせて、アジの
横に添えてしそを散らしたら出来上
がり。