

あじの南蛮漬け

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 217kcal,たんぱく質11.6g,
脂質 7.2g,食塩相当量 1.4g

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【材料（2人分）】

- あじの切り身 2枚(120g)
- 春キャベツ 100g
- 新玉ねぎ 1/2個(120g)
- にんじん 1本(100g)
- 鷹の爪 適量
- 片栗粉 適量
- ごま油 大さじ2(15g)
- 調味液A
 - 濃口醤油 大さじ1(18g)
 - 穀物酢 大さじ3と1/3(50g)
 - 本みりん 大さじ1と1/3(24g)
 - 砂糖 大さじ2(18g)

近畿大学 B班作成

【作り方】

- ①あじの切り身を3等分する。
- ②春キャベツはざく切り、新玉ねぎは繊維に沿って薄切り、にんじんは千切り、鷹の爪は輪切りにする。
- ③あじに片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油を入れ熱し、③を加えてきつね色になるまでで焼く。
- ⑤春キャベツはサッと茹でる（1-2分）。
- ⑥調味液Aを混ぜ、お好みで鷹の爪を加える。
- ⑦あじ、春キャベツ、新玉ねぎ、にんじんを⑥のタレと和える。
- ⑧ラップをかけて冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



あじは違う魚に代えてもOK!
酢の酸味をいかしてさっぱりおいしく減塩でき、
旬の野菜をたくさんとれるメニューです!

