

あじと野菜の甘酢づけ

具だくさんの野菜に宇部港近辺でとれたあじをレシピに加えました。



1人分あたり

【エネルギー量】	255 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	125 g

宇部市食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(4人分)

あじ	… 280g	オリーブ油	… 12g	
大根	… 80g	塩	… 少々	
にんじん	… 60g	こしょう	… 少々	
きゅうり	… 80g	小麦粉	… 20g	
ピーマン	… 80g	ごま油	… 12g	
長ねぎ	… 40g	甘酢	酢	… 32g
とうがらし	… 2/3本		砂糖	… 20g
レモン	… 120g		醤油	… 20g
ミニトマト	… 160g		水	… 20g

作り方

- ① あじは三枚におろして片身を2～3等分にし、軽くこしょうをして、しばらくおいてから水けをふいて小麦粉をまぶす。油を熱くし、カラリと揚げる。
- ② 野菜は4～5cm長さ、きゅうりは斜めに薄切りにしてせん切りにする。フライパンにごま油を入れ、ねぎ以外の野菜を入れて強火でさっと炒める。
- ③ 甘酢は分量の調味料を煮立て、下ろす前に種を除いて小口切りにしたとうがらし、塩、こしょう、ねぎを加える。
- ④ 器にあじを並べ、炒めた野菜を上のにのせて熱い甘酢をかけ、ミニトマト、レモンを添える。



©山口県

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(山口県)