

## 魚介料理

### アジの南蛮漬け

初夏が旬のアジを使った当院でも人気にメニュー

#### 〈材料 2人分〉

アジの三枚おろし	2匹分
塩	少々
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
ニンジン	4分の1本
タマネギ	4分の1本
セロリ	3分の1本

#### 調味料 A

しょうゆ	大さじ2分の1本
酢	大さじ2分の1本
砂糖	小さじ2分の1本
みりん	大さじ2分の1本
だし汁	40cc



#### 〈作り方〉

- ① ニンジン・セロリは千切りに、タマネギは薄くスライスする。
- ② 合わせ酢を作る。ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③ アジに塩を振り30分程度置き、水分が出たらキッチンペーパーで拭き取る。小麦粉を薄くまぶす。
- ④ 揚げ油を熱して③を揚げる、軽く油を切る。
- ⑤ バットに合わせ酢3分の2を入れ、④を漬け込む。残りの合わせ酢に①を漬ける。冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- ⑥ 器に漬け込んだアジ、野菜を盛り付ける。余った漬けだれをかける。

【226kcal たんぱく質16.8g 塩分0.9g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)