

2024年4月号

【料理名】あじのから揚げ ねぎソース



【献立】

冷やしトマト

小松菜のみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】169 kcal

【塩分】2.2g

【主材料】(2人分)

あじ(三枚おろし)……2尾分

にんにく……1片

しょうが……1かけ

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本(30g)

A しょうゆ、酢……各大さじ1

A ごま油、砂糖……各小さじ1

サニーレタス……適量

【作り方】

1. あじは塩とこしょう各少々をふり、かたくり粉大さじ1をまぶす。
2. フライパンに揚げ油を深さ1cm入れて中火で熱し、①を揚げ焼きにする。
3. にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
4. 器にサニーレタスをちぎって敷き、②をのせて③をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。