

2024年5月号

【料理名】あじのだしびたし風



【献立】

梅干しとみつ葉の混ぜご飯  
笹かまぼことレタスのマヨあえ

【調理時間】10分

【カロリー】151 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2人分）

あじ（刺身用）……2尾分（正味160g）

グリーンアスパラガス……6本

パプリカ（黄）……1個

A しょうが（せん切り）……5g

A 麺つゆ（3倍濃縮）……大さじ1½

A みりん……大さじ½

A 水……½カップ

【作り方】

1. あじは5cm長さ、1cm幅の棒状に切る。
2. アスパラは根元を2cmほど折って除き、ピーラーで下5cmほどの皮をむいて長さを2～3等分に切る。パプリカは1.5cm幅に切る。
3. 樹脂加工のフライパンに②を入れ、中火で全体に焼き色がつくまでときどき転がしながら焼く。
4. 容器にAを混ぜ合わせ、①と③を加える。5分ほど漬け、味をなじませる。

●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。