

2025年5月号

【料理名】あじのマスタード蒲焼き



【献立】

ねぎ塩冷ややっこ
炒めなすのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】219 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】(2人分)

あじ(三枚おろし)……2～3尾分

ししとう……8本

ピーマン……1個

A 酒、しょうゆ……各大さじ1½

A 砂糖、粒マスタード……各大さじ½

【作り方】

1. あじはあれば腹骨をそぎとる。ししとうは切り目を入れ、ピーマンは細めの乱切りにする。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、ししとうとピーマンを炒める。しんなりしたら塩少々をふってとり出す。
4. フライパンに油小さじ2を足して中火にかけ、あじに小麦粉を薄くまぶして皮目を下にして並べ入れる。焼き色がついたら返して2分ほど焼き、②を加えてからめる。器に盛り、③を添える。

●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。