

2025年6月号

【料理名】あじのネバネバナめろう



【献立】

いかとピーマンのごまあえ

豚汁

【調理時間】10分

【カロリー】145 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2人分）

あじ（刺身用三枚おろし・皮を除いたもの）……2尾分

長いも……100g

オクラ……4本

みょうが……1個

しょうが……1かけ

みそ……大さじ1

青じその葉……4枚

【作り方】

1. あじはペーパータオルではさみ、ラップをして冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。
2. 長いもは皮をむいて4つ割りにし、ポリ袋に入れてめん棒などで粗くたたく。オクラとみょうがは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
3. ①を4～5mm幅に切って粗く刻み、包丁で軽くたたく。少し粘りが出たらボウルに入れ、②とみそを加えて混ぜる。器に青じその葉を敷いて盛る。

●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。