

2025年6月号

【料理名】 あじの塩焼き ねぎ油がけ



【献立】

なすとひき肉の梅炒め

玉ねぎと油揚げのみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 192 kcal

【塩分】 1.8g

【主材料】（2人分）

あじ…… 2尾

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{2}$ 個

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本

ごま油……大さじ1

【作り方】

1. あじはえらと腹わたを除いてよく洗い、水気を拭く。包丁で両面に切りこみを入れ、塩小さじ $\frac{1}{4}$ を全体にふる。パプリカは縦10～12等分に切る。
2. 予熱した魚焼きグリルに①を並べて5～6分焼く。パプリカは3～4分焼き、途中でとり出す。
3. ねぎは粗みじんに切って耐熱容器に入れる。小さめのフライパンでごま油を煙が少し出るくらいまでよく熱してねぎにかける。
4. 器に②を盛ってあじに③をかけ、しょうゆを小さじ1ずつかける。

●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。