

2025年7月号

【料理名】あじのソテー エスニックピーマン添え



【献立】

なすとベーコンのトマト煮
きゅうりのにんにくマヨサラダ

【調理時間】 15分

【カロリー】 148 kcal

【塩分】 1.6g

【主材料】（2人分）

あじ（三枚おろし）…… 2尾分
ピーマン（緑、赤）……各1個
A ナンプラー、酢……各小さじ1
A 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. あじは腹骨を除いて塩とこしょう各少々をふり、水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。
2. ピーマンは縦半分に切って種を除き、さらに縦半分に切って横に細く切る。Aであえ、しんなりするまでおく。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、①を皮から焼く。こんがり焼けたら返して焼き、火を通す。器に盛り、②をのせる。

●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。