

2025 年 8 月号

【料理名】 あじのソテー にらしそダレ



【献立】

サニーレタスとにんじんののりサラダ

なすと油揚げのみそ汁

【調理時間】 15 分

【カロリー】 258 kcal

【塩分】 1.8g

【主材料】（2 人分）

あじ（三枚おろし）…… 2 尾分

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 粗びき黒こしょう……少々

にら…… $\frac{1}{2}$ 束（50g）

青じその葉…… 6 枚

B しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、いり白ごま……各小さじ 2

【作り方】

1. あじはAをふり、小麦粉を薄くまぶす。
2. にらと青じその葉は粗みじんに切ってボウルに入れ、Bを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンに油大さじ 1 を中火で熱し、①を皮目を下にして並べ入れ、両面を 2 分ずつ焼く。器に盛り、②をかける。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。