

2026年4月号

【料理名】あじの春巻き



【献立】

小松菜と油揚げの煮びたし

わかめの中国風スープ

【調理時間】15分

【カロリー】183 kcal

【塩分】1.0g

【主材料】(2人分)

あじ(刺身用・三枚おろし)……2尾分(130g)

ねぎ……1/4本

しょうが……1かけ

春巻きの皮……4枚

A みそ、コチュジャン……各小さじ1

【作り方】

1. あじは1cm幅に切る。ねぎとしょうがはせん切りにする。
2. ボウルにAと①を入れてあえる。
3. 春巻きの皮に②を1/4量ずつのせて巻き、巻き終わりに水をつけて留める。
4. フライパンに1cm深さの揚げ油を熱し、③の両面をカリッと揚げ焼きにする。

●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。