

# 揚げない！ アジの南蛮漬け



## 材料(4人分)

アジ	8枚
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
長ねぎ	2/3本
人参	1/3本
ピーマン	1/2個
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ4
和風顆粒だし	ひとつまみ
水	大さじ4
たかのつめ	1本



20分

### 1人分の栄養価

エネルギー：142kcal  
たんぱく質：15.0g  
食塩相当量：1.6g

## 作り方

- ① 長ねぎ、人参、ピーマンは千切りにする。
- ② 唐辛子は種を取り、輪切りにする。
- ③ 深めの器に砂糖、しょうゆ、酢、だし汁を入れて溶かし、野菜と唐辛子を加えて南蛮酢を作る。
- ④ アジに片栗粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 焼いたアジを熱いうちに南蛮酢に漬け、冷蔵庫で冷やす。

## ポイント

- ・青魚には、多価不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やPA（イコサペンタエン酸）が豊富に含まれており、血液をサラサラにすることで、高血圧予防が期待できます。
- ・調理に使う油を少量にすることで、気になるカロリーもカット。
- ・下味なしで減塩に！油のコクとほどよい酸味で、薄味でも十分おいしくいただけます。