

揚げない！ アジの南蛮漬け

メタボ
予防



材料(4人分)

アジ(3枚おろし)…8枚
 片栗粉……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ1
 長ねぎ……………3分の2本
 人参……………3分の1本
 ピーマン……………2分の1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……小さじ4分の1
 水……………大さじ4
 唐辛子……………1本



20分

1人分の栄養価

エネルギー：147kcal
 たんぱく質：14.8g
 脂質：5.9g
 糖質：9.0g
 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、顆粒和風だし、水を入れて溶かし、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IPA（イコサペンタエン酸）が含まれており、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。

