

ゆでアジの夏野菜ソースかけ



材料 (2人分)

- ・アジ 4切れ(1切れ45g)
- ・なす 1本(90g)
- ・オクラ 4本(40g)
- ・ミニトマト 4個(40g)
- ・ピーマン 1個(30g)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・酒 大さじ3
- ・油 小さじ1

作り方

- ①アジに塩(分量外)をまぶし、5分程度置く。
その後、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②鍋に湯をわかし、酒を加える。
アジを入れ、沸騰しないように5分程度茹でる。
- ③なす、ピーマンはさいの目切り、オクラは輪切り、
ミニトマトは1/4の大きさに切る。
- ④熱したフライパンに油をしき、
なす・ピーマン・オクラ・ミニトマトの順に入れ、火を通す。
- ⑤火が通ったら、塩・こしょう・ケチャップで味つけをする。
- ⑥茹でたアジの上に、⑤をかけると完成。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 166kcal

脂質 6.2g

食物繊維 2.8g

食塩相当量 1.3g

LDLコレステロールを抑える効果のある、食物繊維を含む夏野菜、EPA・DHAを含む青魚を使用したレシピです。

アジを茹でることで臭みがとれ、暑い夏にもあっさりとお召し上がることができます。

茹でるときには、沸騰させないことがポイントです！