



アジの野菜たっぷり南蛮

1人分の栄養価 エネルギー213kcal、食塩相当量1.9g



材料(4人分)

アジ(3枚おろし)……小8尾
塩……………ひとつまみ(1g)
片栗粉……………大さじ2
玉ネギ……………1/2個
ニンジン……………1/2本
赤パプリカ……………1/2個
砂糖……………大さじ1
酢……………大さじ4
A しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
油……………大さじ1

アジにはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれ、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを減らす働きがあります。そのほかにも、DHAは記憶力や学習能力の向上、EPAは免疫力を高め炎症を抑える効果があります。

作り方

- ①アジの身に塩を振り10分置く。
- ②耐熱ボウルに、薄切りにした玉ネギ、千切りにしたニンジンと赤パプリカ、Aを入れて混ぜ、ラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
- ③アジの水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④油をひいて熱したフライパンに、アジを皮目を下にして入れ、中火で4分焼き、裏返してさらに2分焼く。
- ⑤アジを皿に盛り付け、②をかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)