

つくってみませんか？

《材料》(4人分)

あじ	60g(4切れ)
塩	少々
酒	小さじ2
深ねぎ	10cm
しょうが	1/2かけ
にんにく	1/2かけ
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
中華スープの素	小さじ1(顆粒)
砂糖	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
豆板醤	小さじ1/2
水	大さじ5
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
オクラ	6本

(1人分の栄養価 148Kcal)

あじの 辛味ソース

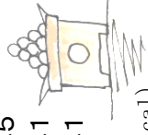
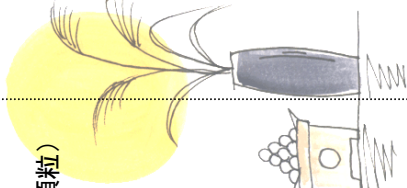
食欲をそそる
ピリ辛味



《作り方》

- ① 深ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
あじは塩・酒をふって少しおく。
- ② オクラは、かたいたいがくの周囲を薄くむき、塩少々で軽くもみ、熱湯で色よくサツとゆでて冷水にとり、水気を切り、半分に斜めに切る。
 - あじの水気をふいて小麦粉をまぶす。
 - フライパンに半量の油を熱して、あじを中火でこんがり両面焼き、いったん取り出す。
 - ③のフライパンに残りの油を入れて、深ねぎ・しょうが・にんにくを炒め、香りが立ったらAを加えてひと煮し、あじを戻す。
 - サツと煮て、魚を皿に盛り、残ったたれにBの水溶き片栗粉でとろみをつけて辛味ソースを作る。
 - 魚に辛味ソースをかけ、オクラを盛る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)



A

B