



## つくってみませんか

### 《材 料》(4人分)

あじ	60g×4切れ
酒	大さじ1と1/2
生姜汁	大さじ1と1/2
(香味ソース)	
しょうゆ	大さじ1と1/3
酢	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
ごま油	小さじ1
にんにく	1かけ
ショウガ	10g
レモン汁	小さじ2
青しその葉	4枚
(付け合わせ)	
トマト1個、グリーンリーフ60g	
赤ピーマン・緑ピーマン各1個	

彩りもキレイ!

ビタミン・  
カルシウムが  
たっぷり!

## 焼き魚の 香味ソースかけ



### 《作り方》

- ① あじをバットに並べ酒と生姜汁をかけて10分位置く。  
キッチンペーパーで水気を取る。
- ② ①をグリルで焼く。
- ③ (香味ソースを作る)  
にんにく、ショウガはみじん切りにする。ボウルでほかの材料と一緒に混ぜておく。
- ④ 付け合わせのトマトはくし形に切る。グリーンリーフは洗ってちぎる。  
赤・緑ピーマンは薄切りにして茹で水気をしぼる。
- ⑤ 皿に付け合わせの野菜を盛りつけ、魚の上にせん切りの青しその葉を乗せ、香味ソースをかける。

(1人分の栄養価 128Kcal)

【健康福祉部会 食生活改善推進会】