

つくってみませんか

アジと野菜の黒酢あん

《材 料》(4人分)

アジ(三枚おろし) … 280g

酒 …………… 小さじ4

片栗粉 …………… 適量

油 …………… 適量

パプリカ赤 …………… 1/2個

パプリカ黄 …………… 1/2個

玉ねぎ …………… 1/2個

A { 黒酢 …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ1と1/3
濃口醤油 …………… 大さじ1と1/3
はちみつ …………… 大さじ1と1/3
いりごま …………… 大さじ1

認知症予防レシピ

青魚に含まれるDHAには、脳神経細胞を活性化させる働きが期待できますよ!



《作り方》

- ① パプリカと玉ねぎは1cm幅に切る。
- ② アジは食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒をふりかけておく。
- ③ ②をキッチンペーパーでふき、片栗粉をまぶす。
- ④ 中火で熱したフライパンに油をしき、③を皮目から焼く。両面焼き色がついたら、一度取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに①を入れて中火で炒める。しんなりしたら、アジを戻し入れ、混ぜ合わせたAの調味料を加える。
- ⑥ 弱火でとろみがつくまで煮絡めて、器に盛っていりごまをふりかける。

(食生活改善推進会)