



甘辛だれが
おいしい！
減塩レシピ

さんまや鯖など他の魚でもおいしい味付けです。

ポイント

片栗粉をつけてから焼くことで、あじにたれが良く絡みます。
調味料を使いすぎず、しっかり味をつけるための減塩の一工夫です。

材料(1人分)

あじ	70g
片栗粉	2g (小さじ2/3)
サラダ油	2g (小さじ1/2)
穀物酢	5g (小さじ1)
砂糖	2g (小さじ2/3)
しょうゆ※	4g (小さじ2/3)
みりん	3g (小さじ1/2)
いりごま	少々

A

作り方

- ①Aは計量し、合わせておく。
- ②あじは、片栗粉をつけて、油で焼く。
- ③あじは、皮目を下にして強火で焼き
焼き目がついたらひっくり返して弱火
でこんがり焼く。
- ④あじに①を絡める。
- ④皿に盛り付け、ごまを振って出来上がり。

※レシピでは、30%減塩のしょうゆを使用しています。

栄養量(付け合わせは除く)

エネルギー138kcal たんぱく質 14.2g カリウム 271mg リン 174mg 食塩 0.8g