

アジの南蛮漬け



ポイント

- ・野菜をたっぷり使い、ボリュームアップしています。
- ・油で揚げることで、エネルギーもアップできます。

材料（1人前）

アジ	1尾（正味 70g）
片栗粉	7g
揚げ油	適量
たまねぎ	40g（約 1/5 個）
にんじん	20g（約 1/10 本）
かいわれ大根	5g（約 1/10 パック）
みりん	大さじ 1/4（4.5g）
砂糖	小さじ 2/3（2g）
酢	大さじ 1（15g）
しょうゆ	大さじ 1/2（9g）
水	大さじ 1（15g）

タレ

栄養価

エネルギー	229 kcal	たんぱく質	15.2 g
カリウム	409 mg	食塩相当量	1.5 g
リン	200 mg	水分	149.5g

作り方

- ① 揚げ油を 170℃に熱し、下準備したアジを揚げて油を切る。
- ② タレの調味料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ①が熱いうちにバットに入れ、たまねぎ、にんじんを乗せ、②のタレをかける。
- ④ 粗熱が取れたら器に盛り、かいわれ大根を乗せる。

お料理の下準備

- ・アジは3枚に卸して皮を取り、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ・たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにし、水にさらす。
- ・かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切って水にさらす。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。