

5月のレシピ

アジの梅肉ソテー

一宮町食生活改善会

〈材料〉

4人分

アジ	6尾	
米粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
梅干し	大1個	
A	醤油	小さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	だし	大さじ2
しめじ	1パック	
ししとうがらし	12本	
サラダ油	小さじ1	

〈作り方〉

- ① アジは皮をむき、3枚におろす。
- ② 梅干しは種を取り、たたいてAの調味料と合わせる。
- ③ しめじは石突きを落として小房に分ける。ししとうがらしは小さく切り込みを入れる。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、しめじ、ししとうがらしを、さっと炒めて取り出す。
- ⑤ アジに米粉をまぶす。
- ⑥ あいたフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、⑤のアジを両面焼く。
- ⑦ 火が通ったら②の調味料と④の野菜を加え、全体からめて皿に盛る。



魚はアジ、イワシなどの青魚のほか、かじきまぐろなどの切身魚でも同様に作れます。米粉が手に入らない時は、小麦粉で代用できます。