

コロナに負けるなレシピ集【魚料理⑤】

あじ 鱈のムニエルねぎソース（4人分）

■材料	《作り方》			
あじ 中4尾	① あじは3枚におろし、腹、骨をすきとり、こしょうをふる。			
こしょう 少々		② 白ねぎはみじん切り、赤とうがらしは種を出し、小口切りにする。		
小麦粉 小さじ4			③ フライパンに、ごま油を熱し、①のあじに小麦粉を薄くまぶして両面をこんがり焼く。	
ごま油 大さじ1				④ ②とAを合わせて、ねぎソースをつくる。
《ねぎソース》				
白ねぎ 1/2本				
赤とうがらし 1/2本～1本				
A 酢 大さじ1・1/2				
しょうゆ 大さじ1・1/2				
みりん 大さじ1・1/2				
だし汁（かつおだし） 大さじ1・1/2				
ブロッコリー 120g				
エネルギー 147kcal				
脂質 5.4g				
たんぱく質 14.6g				
塩分 1.2g				
コツ・ポイント				
さっぱりとしたねぎソースは、疲労回復にも役立ちます。				

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）

