

# 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）

<b>■材料</b> あじ 中4尾 こしょう 少々 小麦粉 小さじ4 ごま油 大さじ1  《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	<b>《作り方》</b>  ① あじは3枚におろし、腹、骨をすきとり、こしょうをふる。  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。  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。  ④ ②とAを合わせて、ねぎソースをつくる。  ⑤ 焼いたあじを皿に盛り、ねぎソースをかけて、塩ゆでしたブロッコリーを添える。
<b>コツ・ポイント</b> 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）

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/gyosei/kokutai/kokutai/download/>

