



アジの南蛮漬け

アジの南蛮漬け 1人分の栄養価

エネルギー	142 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	6.4 g
炭水化物	10.3 g
食塩相当量	1.0 g

アジの南蛮漬け (2人分)

【分量】

●アジ	50g×2 切	◎しょうゆ	12g (小さじ2)
●酒	10g (小さじ2)	◎砂糖	9g (大さじ1)
●こしょう	少々	◎酢	10g (小さじ2)
		◎レモン汁	5g (小さじ1)
●玉ねぎ	30g (1/6個)		
●赤パプリカ	10g (1/10 個)		
●黄パプリカ	10g (1/10 個)		
●ネギ	3g (2 本)		
●小麦粉	7g (大さじ1強)		
●油	8g (小さじ2)		

アジの南蛮漬け

【作り方】

- ① アジに下味をつける(酒・こしょう)
- ② 調味料(しょうゆ・砂糖・酢・レモン汁)を加熱する
- ③ 玉ねぎを千切りにする
- ④ パプリカのヘタと種をとって千切りにする
- ⑤ ネギを斜め切りにする
- ⑥ アジの余分な水分を拭き取り、小麦粉をまぶし、フライパンで焼く
- ⑦ 玉ねぎ、パプリカを加える
- ⑧ ②の調味料とネギを加えて、よく焼く

地産地消



アジ



能古島・玄界島・小呂島で獲れます。
釣りスポットも多くあります。

豊富な栄養成分

- 😊 たんぱく質
- 😊 DHA (脳神経細胞の活性化)
- 😊 EPA (血流改善作用)

おすすめポイント

南蛮漬けは、油で揚げるのが一般的ですが、油で揚げてしまうと、EPA や DHA は揚げ油に流れ出てしまいます。

小麦粉をまぶして焼くことで EPA や DHA をできるだけ逃がさないようにできます。 ✨ ✨ ✨

アジの三枚卸を使うと、
身が薄くて火が通りやすいよ♪

