



ゲンキ
レシピ

アジのたたき

○調理時間：10分 ○エネルギー：約130kcal
○塩分量：約1.6g (1人分)

旬のアジで、DHAとEPAをしっかり補給

ビタミンA、B、E、カルシウム、カリウム、タウリンなどの栄養素がバランスよく含まれているアジ。DHAやEPAも豊富です。たれに漬けてあるので、生魚があまり得意でない方でも召し上がりやすい一品です。ごはんにかけて漬け丼にするのもおすすめです。



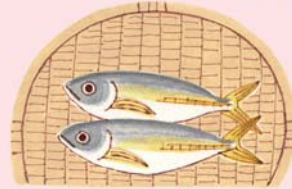
材料(2人分)

- アジ(刺身用)…2尾 <たれ> ○ネギ……………5cm ○みりん…大さじ1
- 大葉……………2枚 ○しょうが…1かけら ○ゴマ油…小さじ1
- きざみ海苔…適宜 ○しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① アジは3枚におろして7mm幅に切る。刺身用に切つてあるものを使ってもよい。
- ② ボウルにしょうゆ、みりん、ゴマ油を入れ、ネギはみじん切り、しょうがはすりおろして加え、全体をよく混ぜる。
- ③ ②に①のアジを入れて5分程度漬けておく。
- ④ 器に大葉を広げ、その上に漬けたアジをのせ、最後に好みできざみ海苔をかける。

旬のアジでDHA、EPAを摂りましょう。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキキレイ <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～