

あじの香味みそ焼き

便利



香味野菜の良い香りで美味しくいただけます。

あじ以外にも他の魚や鶏肉にも応用できる一品です。

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
103	12.9	3.1	0.9

材料 (2人分)

あじ	1尾 (120g)	
青しそ	2枚分	} みじん切り
しょうが	小さじ2	
みょうが	小さじ2	
A	みそ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1
付け合わせ		
せん切りキャベツ	20g	
ミニトマト	2個 (30g)	

作り方

- ① 青しそ、しょうが、みょうがを調味料Aと混ぜ合わせる。
- ② あじは3枚おろしの片身に①を塗って200°Cのオーブン又は魚焼きグリルで約15分焼く。
- ③ 付け合わせとともに皿に盛る。

みょうががない時季は、しょうがと青しそだけでもよいです。
ねぎも使えます。

減塩 知っ得ポイント

「香り」はおいしく減塩ワザのひとつです！

☛ 「香り」を利用しましょう！

- ・しょうが・みょうが・パセリ・青ねぎ・しそ・山椒・三つ葉・せり・ゆず
- ・かぼす などなど...

