

おすすめレシピ

あじのさっぱりサラダ

【材料（2人分）】 1人分のカロリー-160kcal 塩分 1.9g

- ・ あじ（刺身用） 1尾
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ みょうが 1個
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ 酢 大さじ3
- ・ 甘酢 { 砂糖 大さじ1と1/2
- { 塩 小さじ1/2
- ・ オリーブオイルまたはサラダ油 大さじ1



あじは青っぽい光沢があり、ヒレや尾がピンと張っているものが新鮮です♪

【作り方】

- ①あじは3枚におろし、骨を取り皮をはがして塩小さじ1/4をふる。10分程度おいたら、ペーパータオルで水気を拭いて一口大にそぎ切りにする。
- ②玉ねぎは縦に薄切りに、みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにし水にさらす。きゅうりも斜め薄切りにする。
- ③耐熱容器に甘酢の材料を入れて混ぜ、電子レンジで約20秒加熱し、砂糖を溶かす。
- ④③に水気を切った②を入れて混ぜ、10分程度おいて甘酢が冷めたら①とオリーブオイルを加え混ぜる。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

あじには、動脈硬化予防が期待できるEPAやDHAが豊富に含まれています。また、カリウムやカルシウムは魚の中ではトップクラスです。