

# 鰹(アジ)のたれ焼き

(食欲そそる照りと香り)

調理時間 20分

## 《 材 料 》

鰹	1尾
チンゲン菜	1株
紅生姜	少々
合わせ調味料	
濃口醤油	大 4
砂糖	大 3
酒	大 2
おろし生姜	少々
水	大 2
サラダ油	小 1
片栗粉	大 1

## 《 作り方 》

鰹を3枚に卸し、合わせ調味料にしばらく漬けておきます。チンゲン菜は1枚づつ葉を外し水洗いしておきます。

フライパンに油を入れ、水気を切った鰹に片栗粉をまぶし両面を色よく焼き、水で薄めた合わせ調味料を加え、蓋をし、火が通るまで焼きます。

鰹に火が通ったら蓋を開けて煮詰め、一口大にカットし皿の中央に盛りつけ、回りにゆでたチンゲン菜を飾り、紅生姜をのせて仕上げます。

### 【おいしさのヒミツ】

仕上げにゴマ油を加えたり、粉山椒などまぶすと違ったおいしさになります。

### お料理上手メモ

テフロンのフライパンで焼くと油を使わずに出来るのでヘルシーです。



(1人分栄養素)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
125 kcal	11.7 g	3.1g	10.7g	2.5 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校  
<http://www.mikashiho.ac.jp>