

ダイニングメニュー

ピリ辛がくせになる! ごはんがすすむメニュー

あじのコチュジャンマヨ



■材料〈4人分〉

あじ(三枚おろし)……………4尾分
 塩・こしょう……………少々
 薄力粉……………適量
 なす……………1本
 ズッキーニ……………1本

◆A コチュジャン……………大さじ1
 酢……………大さじ1
 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 豆板醤……………小さじ1/2
 にんにく(すりおろし)……………少々

揚げ油……………適量
 サニーレタス……………2枚
 青ねぎ(小口切り)……………2本分
 マヨネーズ……………適量
 糸唐がらし……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①あじは、中骨を抜いて半分に切り、塩・こしょうをして薄力粉をつけ、揚げる。
- ②なすは4cm幅に切り、4等分にする。れんこんは1cm幅の半月切り、ズッキーニは7~8mm幅の輪切りにし、素揚げする。
- ③フライパンにAを合わせて沸かし、①・②を入れてからめる。
- ④皿にちぎったサニーレタスを敷き、③を盛りつけ、マヨネーズを細くしぼり、青ねぎ・糸唐がらしをのせる。

おいしい Goodメモ

- ・丼にするのもおすすめです。
- ・辛さは豆板醤で調整してください。
- ・甘めが好きな場合は、砂糖を足してください。
- ・とり肉や豚肉でつくってもおいしくいただけます。

食事バランスガイド

1人あたり: 289 kcal

