

ダイニングメニュー

塩麴で鰯がふっくらおいしい!

鰯の塩麴香味ソース

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

あじ(三枚おろし)……………8枚
塩麴……………大さじ3
片栗粉……………適量
オリーブ油……………適量

〈香味ソース〉

にら……………40g
しょうが……………15g
ぼん酢……………大さじ2
ごま油……………大さじ1と1/2
白ごま(すったもの)…大さじ1と1/2

■作り方…調理時間約20分(塩麴に漬ける時間は除く)

- ①あじは中骨を抜き、塩麴をかけて、30分以上おく。
- ②にら・しょうがはみじん切りにして、ぼん酢・ごま油・白ごまと混ぜ合わせる。
- ③①の塩麴を軽く拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③を入れ、両面焼く。
- ⑤器に④を盛りつけ、②をかける。



・塩麴は30分以上漬ける方が味がしみ込んでおいしいです。
・あじは皮面からじっくりと焼いてパリパリにすると香ばしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 273 kcal

