

ダイニングメニュー

旬の魚を使ってスタミナメニュー

鱈のガーリック蒲焼



■材料〈4人分〉

あじ(約20cm).....	4尾
長なす.....	2本
ししとう.....	12本
にんにく.....	2片
小麦粉.....	適量
サラダ油.....	大さじ1
◆A酒.....	50ml
みりん.....	100ml
砂糖.....	大さじ1
こい口しょうゆ.....	50ml
白ねぎ.....	1/2本
糸唐がらし.....	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①あじは三枚におろして中骨を抜き、半分に切り、小麦粉をまぶす。
- ②長なすは縦に4カ所皮をむき、2cmの輪切りにして、ししとうは包丁で切り込みを入れる。白ねぎは白髪ねぎにする。
- ③にんにくは2mm厚のうす切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を焦がさないように炒め、香りを出し、①・②の長なすを入れて両面を焼き、Aを入れて煮詰め、②のししとうを加えてからめる。
- ⑤器に④を盛りつけ、②の白髪ねぎ・糸唐がらしを盛りつける。



- ・あじは皮目をじっくり焼くとパリッとなり、香ばしくなります。
- ・調味料はとろみがつくまで煮詰めると、具材によくからみやすくなり、おいしく召し上がれます。

食事バランスガイド

1人あたり: 237kcal

