

## おすすめレシピ

Vol.115 (平成 29 年 7 月号)

### たんぱく質たっぷりシリーズ 房総半島の郷土料理

1 人分あたり

130kcal

たんぱく質 11.3g

塩分 0.7g

# 「あじのなめろう」

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

あじは、良質なたんぱく質や DHA、EPA を豊富に含みます。DHA、EPA は中性脂肪を低下させる作用があると言われています。

香味野菜と味噌があじの風味を引き立て、食欲をそそる一品です。

## 【作り方】

- ① あじは、細切りにした後に粗みじん切りにします。
- ② ねぎ、しょうが、大葉は粗みじん切りにします。
- ③ ②に味噌、ごま油を加え、包丁でたたきます。
- ④ 器に盛り、飾り用の大葉をそえます。



## 【材料(2人分)】

- |                 |        |
|-----------------|--------|
| ・あじ(刺身用 3 枚おろし) | 2 尾    |
| ・ねぎ             | 3cm 長さ |
| ・しょうが           | 1/2 片  |
| ・大葉(飾り用は含みません)  | 5 枚    |
| ・味噌             | 大さじ 1  |
| ・ごま油            | 小さじ 2  |

※夏場は食中毒が発生しやすいため、特に生ものを調理する際は衛生面に注意しましょう。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。