

あじのたたき ごまだれかけ



《材料：4人分》

あじ(生食用)・・・2尾
青じそ・・・4枚
みょうが・・・2個
しょうが・・・1かけら

A(たれ)

しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
酢・・・小さじ2
すりごま・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 130kcal 塩分 0.9g 1食分 146円】

- 1 あじは三枚におろし、腹骨を取って皮をむく。(刺身にさばいたものを利用すれば簡単)
- 2 青じそ、みょうが、しょうがはせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- 3 1を細切りにして、2を混ぜて盛りつけ、Aを混ぜたたれをかける。

たっぷりの薬味で、さっぱり楽しめるあじのたたき。
ごまの風味がきいたタレでお楽しみください★

あじとあさりのトマト煮



《材料：4人分》

あじ(上身)・・・300g
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
あさり・・・250g
赤唐辛子・・・1本
酒・・・大さじ2
トマト・・・4個
オリーブ油・・・大さじ2
にんにく(みじん切り)・・・1かけら
パセリ(みじん切り)・・・少々

【1人あたり エネルギー 197kcal 塩分 1.5g 1食分 276円】

- 1 あじはやや大きめの食べやすい大きさに切って軽く塩こしょうする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒め、1を入れて両面こんがり焼いて取り出す。
- 3 2のフライパンに赤唐辛子、あさり、酒を入れて蓋をし、強火で蒸し煮して、口が開いたら取り出し、一口大に切ったトマトを加えて少し煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4 あじとあさりをもどして軽く煮、器に盛ってパセリを散らす。

トマトのうま味、あさりのダシが
アジのおいしさを引き出します♪