

## あじのかば焼き



### 材料(2人分)

- ・あじ・・・80g2切
- ・小麦粉・・・10g
- ・生姜・・・8g
- ・砂糖・・・6g
- ・酒・・・4g
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・サラダ油・・・6g
- ・しょうゆ・・・10g
- ・みりん・・・6g
- ・大葱・・・60g

- ①あじは塩、こしょうをし、小麦粉をまんべんなくつける。
- ②ボウルにすりおろした生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を入れ混ぜ合わせておく。
- ③大葱は食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンに油を熱し、①のあじと大葱を焼く。  
②の合わせ調味料を入れて味をつける。

エネルギー

178kcal

塩分 1.2g

コレステロール 62mg

たんぱく質 17.4g

**ワンポイントアドバイス** かば焼きは、調味料だけでなく、生姜も入れて味にアクセントをつけましょう。魚の臭みも抑える事ができます。