

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：



野菜

魚

揚げアジとピーマンの辛味炒め

● 材料（4人分）

アジ	240g
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
青ピーマン	150g
赤ピーマン	80g
ショウガ	16g
ニンニク	8g
鷹の爪	少々
粒コーン（缶）	60g
片栗粉	適宜
揚げ油	適量
サラダ油	小さじ2
だし	100ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2/3
〔片栗粉〕	小さじ1強
〔水〕	適宜

● 作り方

- ① アジは三枚におろしてそぎ切りにし、しょうゆとみりんで下味をつける。
- ② 青ピーマンと赤ピーマンは太めの千切りにする。
- ③ ショウガ、ニンニク、鷹の爪をみじん切りにする。
- ④ 粒コーンの水気を切る。
- ⑤ ①の水気を切ってから片栗粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油でカラリと揚げる。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひいて、③、②、④の順に炒めて、しんなりしてきたらだしを加えてしょうゆとみりんで味を調べ、⑤を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。



● 味・作り方の特徴、PR

アジや野菜に、血液の流れをよくする栄養素が豊富に含まれています。ショウガやニンニクの香りが食欲をそそり、暑い夏にもおすすめの一品です。

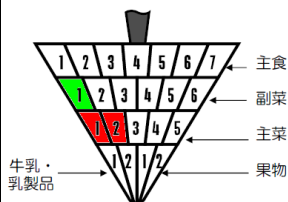
● 下関産の食材

アジ・ピーマン（青・赤）

● 一人分栄養価

エネルギー	218 kcal	主食	0 づ(SV)
たんぱく質	13.8 g	副菜	1 づ(SV)
脂質	11.3 g	主菜	2 づ(SV)
炭水化物	13.8 g	果物	0 づ(SV)
ナトリウム (食塩相当量)	547 mg 1.5 g	牛乳・ 乳製品	0 づ(SV)

● 食事バランスガイド



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです