

魚

アジの黄金和え

● 材料（4人分）

- アジ（30cm程度のもの×2）  
200g  
塩 少々  
酢 少々  
だし昆布 適宜  
卵黄（ゆで） 2個



● 作り方

- ① アジは三枚におろし、多めの塩をふって1時間くらい置く。身がしまったら皮をむき、昆布にはさんでおく。
- ② アジの小骨を抜いて、小さめの角切りにする。
- ③ ゆで卵の黄身を裏ごしし、塩を少々ふって鍋で空炒りをした後、冷ましてから②と和える。
- ④ 器に盛りつける。

● 味・作り方の特徴、PR

アジの分量によって調味量を加減して下さい。



● 下関産の食材

アジ・たまご

● 一人分栄養価

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| エネルギー            | 67 kcal         |
| たんぱく質            | 6.0 g           |
| 脂質               | 4.1 g           |
| 炭水化物             | 1.8 g           |
| ナトリウム<br>(食塩相当量) | 230 mg<br>0.6 g |

● 食事バランスガイド

|        |         |
|--------|---------|
| 主食     | 0 っ(SV) |
| 副菜     | 0 っ(SV) |
| 主菜     | 1 っ(SV) |
| 果物     | 0 っ(SV) |
| 牛乳・乳製品 | 0 っ(SV) |

