

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

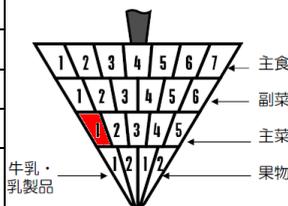
アジ・たまご

● 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 (食塩相当量)	230 mg 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)



提供：中邑房枝料理教室

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです