

魚

野菜

アジのトマトマリネ

● 材料（4人分）

アジ	300 g	
塩	小さじ 1/6	
コショウ	少々	
トマト	200 g	
青シソ	6枚	
A	白ワイン	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	オリーブ油	大さじ 1
	塩	小さじ 1/5
	コショウ	少々
タマネギ	40 g	
塩	少々	
小麦粉	大さじ 2	
油	大さじ 1	
サラダ菜	8枚	
レモン	1/2個	



● 作り方

- ① アジは三枚におろして塩、コショウをふる。
- ② トマトは種を除いて1cm角に切り、青シソは手でちぎる。
- ③ Aを合わせて②と混ぜ、冷蔵庫に20～30分おいて味をなじませる。
- ④ タマネギは薄切りにし、塩をふってしんなりさせ、水洗いをして水気を絞る。
- ⑤ ①のアジに小麦粉を薄くまぶし、フライパンに油をひき、中火で両面を色よく焼く。
- ⑥ サラダ菜をしいた器に⑤を盛り、③のトマトマリネをかけ、④のタマネギをのせる。
- ⑦ くし型に切ったレモンを添える。

● 下関産の食材

アジ・トマト・青シソ
タマネギ・サラダ菜

● 味・作り方の特徴、PR

魚はアジ以外でもイワシ、サケなど青シソはバジルで代用しても美味しく食べられます。マリネにすると酸味がきいて、減塩メニューとしても活用できます。

● 一人分栄養価

エネルギー	186 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	8.8 g
炭水化物	7.8 g
ナトリウム (食塩相当量)	307 mg 0.7 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ (SV)
副菜	1 づ (SV)
主菜	3 づ (SV)
果物	0 づ (SV)
牛乳・乳製品	0 づ (SV)

