

夏のトラブル対策 夏野菜とお魚を美味しく♪



栄養士
おすすめ
レシピ

アジのさっぱり梅マリネ



材料（2人分）調理時間 約60分



アジ（3枚おろし）	2匹
からあげの粉	30g
玉ねぎ	1/4個
ミョウガ	1個
にんじん	1/4本
セロリ	1本
パプリカ（赤）	1/2個
〈梅マリネのタレ〉	
梅干し（はちみつ漬け）	6個
※種を取っておく。	
しょうゆ	小さじ2
はちみつ	小さじ2
レモン汁	大さじ1



作り方

- ① 玉ねぎ、ミョウガは薄く切る。にんじん、セロリは5cm程度の細切りにする。パプリカ(赤)も細切りにする。
- ② 〈梅マリネのタレ〉の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①を漬けておく。
- ④ アジを3等分し、一口大の大きさに切る。
- ⑤ ビニールにから揚げの粉とアジを入れ、よく振る。から揚げの粉をまぶした後、5～10分間置いておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、⑤のアジを中火で約5分程度、両面に焼き目がつく程度に焼く。
- ⑦ 焼いたアジを③に入れ、一緒に漬けておく。冷めたら冷蔵庫に入れ、20～30分間味を染み込ませたら出来上がり。

☆栄養成分表示	1人分
エネルギー	: 221kcal
たんぱく質	: 17.5g
脂質	: 3.7g
糖質	: 26.9g
塩分	: 4.0g
ビタミンB1	: 0.2mg
ビタミンC	: 71mg

ビタミンB1 推奨量
成人男性:1.4mg/日 成人女性:1.1mg/日
ビタミンC 推奨量
成人男性:100mg/日 成人女性:100mg/日

栄養メモ

☆栄養士コメント☆

ビタミンB1は、糖質からのエネルギー産生を助ける他、免疫細胞の維持に深く関わっていると言われています。

ビタミンCは粘膜を正常に保ち、免疫機能にも関わる栄養素です。

菌やウイルスに負けない体を作るためには、取り入れたい栄養素です。

ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



うなぎ(蒲焼)

ビタミンCを多く含む食品



ピーマン



イチゴ