

今日の
ひと皿

アジのソテー 塩こうじトマトソースがけ



血圧が高めの方、
むくみが気になる方へ
オススメのメニュー！

材 料

■材料(2人前)

アジの切り身… 2切
塩こうじ …小さじ1/2
白ワイン(または酒)
…大さじ1(工程①)
…大さじ1/2(工程⑥)
小麦粉………… 適量
オリーブ油 …… 適量

● 1人分のエネルギー ……185kcal
● 食塩相当量 ……1.37g

トマト …… 小1個
玉ねぎ …… 1/8個
きゅうり …… 1/2本
酢(またはレモン汁)
………… 大さじ1/2
塩こうじ…大さじ1/2
オリーブ油…大さじ1

A

Point!

ソースに入っているトマトやきゅうりは、体内の余分な塩分を体の外に出してくれる「カリウム」がたっぷり含まれています。また、塩こうじは食材のうま味や甘みを引き出してくれます。お肉やお豆腐にも合うソースです。多めに作り、作り置きするのもおすすめです。



作 り 方

- ①アジの切り身に白ワインをかけ、塩こうじを塗り、10分程おく。水気をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎ、きゅうりは5mm角に切る。玉ねぎは水にさらす。
- ③トマトは皮を湯むきする。種を除き、粗みじんざりにする。
- ④②と③をボウルに入れ、Aを加えてまぜる。
- ⑤中火で熱したフライパンに油をひき、アジの皮面を焼く。焼き色がついたら裏面も焼く。
- ⑥白ワインを加え、ふたをし、弱火にして蒸し焼きにする。
- ⑦皿に盛り、④のソースをかけて完成。

考案・監修

I・Concept 認定栄養ケア・ステーション

佐々木 麻希 ささき まき

管理栄養士。スポーツ栄養医学指導士。青森県立保健大学健康科学部栄養学科卒業。特定保健指導、「I・Concept フィットネスジム」にて体質改善ダイエットの栄養指導、地元高校部活動へのスポーツ栄養セミナーなどを実施。2020東京五輪出場選手への栄養指導も行う。

