



# あじのからみ漬け

材料 (4人分)		作り方
あじ(切り身)	4切	① あじに酒をふり、塩・こしょうで下味をつける。 ② ①に片栗粉をつけて揚げる。 ③ フライパンにたまねぎと調味料Aを入れて煮立てる。 ④ たまねぎに火が通ったら、パセリを入れる。 ⑤ ②と④をからめる。
酒	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適宜	
たまねぎ(スライス)	1/2個	
パセリ(みじん切り)	少々	
砂糖	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
酢	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
一味唐辛子	少々	



## ひとこと Memo

夏が旬の魚“あじ”を使って、さっぱりとしていて食べやすい味つけです。食欲低下時に、ぴったりの料理です。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	203kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	12.1g
食塩相当量	0.8g

