

おいしくキッチン

令和6年6月21日放送

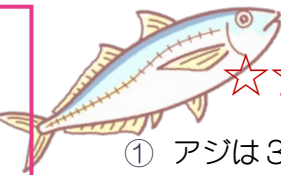
アジと夏野菜の みそチーズホイル焼き



材料 (4人分8個)

アジ……………2尾分4切れ
塩・こしょう…少々
片栗粉……………大さじ1
なす……………1本
ミニトマト……8個
ピーマン………2個
かぼちゃ………100g
みそ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
バター……………10g
溶けるチーズ…20g

④



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① アジは3枚におろし中骨を抜き、塩コショウをふってキッチンペーパーに並べて、冷蔵庫でしばらく水分を抜く。
- ② ミニトマトは横半分に切る。なすとピーマンは5ミリの輪切り、かぼちゃは5ミリの薄切りにしておく。
- ③ ①のアジに片栗粉をまぶし、大きめに切ったアルミホイルに、かぼちゃとアジをのせ、混ぜ合わせた④とチーズをかけ、その上に、なす、ピーマン、ミニトマト(断面を上)をのせて、アルミホイルをしっかりと閉じる。
- ④ フライパンに③を並べ、アルミホイルが半分浸る程度の水を入れて蓋をし、15分程度蒸し焼きにして完成!!



青背の魚には、不飽和脂肪酸のDHAとEPAが豊富に含まれています。DHAとEPAは脳の機能を高めたり、血栓をできにくくしたり、コレステロールや血圧の上昇を抑えてくれたりと、体にとって重要な働きをしてくれる栄養素です。

お手軽調理で魚も野菜も摂れる一品です。アジをほかの魚にかえてアレンジもできますよ!

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
153	14.7	11.2	0.6	11.2