

主食

揚げないアジフライ

○ 材料(2人分)

アジ(フライ用) ……………	2尾
塩 ……………	ひとつまみ
A 粗挽き黒こしょう ……	少々
マヨネーズ ……………	小さじ4
パン粉 ……………	大さじ2
オリーブ油 ……………	小さじ1
サニーレタス ……………	2枚
ミニトマト ……………	2個



○ 作り方

- ① アジに塩を振り 10分おき、水けをペーパータオルで拭く。
- ② オーブンを 200℃に予熱し、Aを混ぜ合わせる。
- ③ Aの半量をスプーンでアジの片面に塗り、パン粉をつける。
さらにもう片面も同様に塗る。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、③の皮目を下にしてオリーブ油をかける。
- ⑤ 1枚につき、7~8分を目安に焼き色が付くまで焼く。
フライ返しを使って器にのせ、レタスとトマトを添える。

エネルギー

179kcal

たんぱく質

14.6g

食塩相当量

0.5g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

