

三田産農産物を美味しく食べよう

三田市健康増進課

三田市いずみ会

☆あじの蒲焼き うどの笹切り添え

材料	1人分	4人分	〈下準備〉
あじ	1尾	4尾	⇒ 3枚におろし、塩・こしょうをする
〔塩 こしょう〕	0.2g	小さじ1/6	
	少々	少々	
小麦粉	3g	大さじ1と1/3	⇒ あじに薄くまぶす
うど(独活)	50g	200g	⇒ 皮をむいて4cm長さの笹切りし、酢水にさらす
貝割れ大根	3g	12g	⇒ 根本を切り落とし、半分の長さに切る
しょうが	10g	40g	⇒ みじん切りにする
ごま油	1g	小さじ1	
A〔酒 みりん しょうゆ 砂糖〕	7.5g	大さじ2	
	4.5g	大さじ1	
	4.5g	大さじ1	
	2.3g	大さじ1	
炒りごま(白)	0.8g	小さじ1	

〈作り方〉

- ① フライパンにごま油を熱し、しょうがを軽く炒め、あじをこんがり焼く。
- ② Aの調味料を加え、からめる。
- ③ 器に②を盛りつけ、うどと貝割れ大根を飾り、好みに白炒りごまをふる。

	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	加ゆム(mg)	加ゆム(mg)	塩分(g)
あじの蒲焼きうどの笹切り添え	141	13.7	3.8	383	34	1.0