

# ニラたっぷり アジの南蛮漬け風



## 【1人分栄養量】

エネルギー：236kcal

たんぱく質：14.9g

脂質：11.5g

食塩相当量：1.6g

野菜量：70g

## 【材料】 ●2人分

アジ切り身 …2切れ  
酒 …大さじ1  
小麦粉 …大さじ1  
ニラ …1/2束 (50g)  
赤パプリカ …20g  
セロリ …40g  
しょうゆ …大さじ1  
酢 …大さじ1  
砂糖 …大さじ1  
水 …大さじ1  
白いりごま …小さじ1  
ごま油 …小さじ1  
輪切り唐辛子 …適量  
サラダ油 …大さじ1  
ミニトマト …2個

A

## 【作り方】

- ① アジに酒を振って5分置き、キッチンペーパーで水気をふく。
- ② ニラと赤パプリカ、葉と筋を取ったセロリを5mm角に切る。
- ③ 耐熱容器にAの調味料を合わせておき、②を加える。そのままラップをして電子レンジ（600w）で1分30秒加熱する。
- ④ ①に小麦粉をふり、サラダ油を熱したフライパンに並べて中火で両面焼く。
- ⑤ ④に火が通ったら③の中に入れてさっと和える。
- ⑥ 洗ったミニトマトと⑤を皿に盛りつける。