

料理名		アジフライ 刻み野菜ソース	
材料名	数量 (4人分)	作り方	
○アジ(フライ用に開いたもの)	8尾	<p>① 刻み野菜ソースを作る。            トマトはヘタと種を除いて7～8mm角に切る。            紫玉ねぎは粗みじん切りにし、塩少々をふって軽くもみ、水にさらして水気を絞る。以上をボウルに合わせ、残りの材料を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で20分ほど冷やしておく。</p> <p>② アジは塩をふってしばらくおき、水気を軽くふき取ってこしょうをふり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。</p> <p>③ フライパンに多めの油を熱して②を並べ入れ、両面をカリッと香ばしく揚げ焼きにし、油を切る。</p> <p>④ 器にアジフライを盛り、①のソースをたっぷりとのせる。</p>	
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
*衣			
小麦粉	適量		
溶き卵	1個分		
パン粉	適量		
*刻み野菜ソース			
○トマト	2個		
○湘南レッド(紫玉ねぎ)	1/2個		
塩	小さじ1/2		
粗びき黒こしょう	少々		
レモン汁	大さじ1		
オリーブ油	大さじ2		
油	適量	<p>備考 &lt;出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について&gt;</p> <p>ソースに、とうがんの角切りを加えてもおいしいかもしれません。</p>	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー321kcal タンパク質20.0g)