

【アジのバインミー風】

☆青魚に含まれる多価不飽和脂肪酸には血中コレステロールを下げる働きがあります。
一緒に野菜をたっぷり摂り、生活習慣病予防に努めましょう。

〈材料 2 人分〉

アジ(小さめ)	3 尾
塩	少々
小麦粉	大さじ 1
油	大さじ 2
大根	100g
人参	50g
A { 酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
パクチー	1 束
レモン	1/2 個
フランスパン	1 本
マヨネーズ	大さじ 1



〈作り方〉

1. アジは 3 枚におろして身に塩をふり、水気がでたらキッチンペーパーでふき取る。小麦粉を薄くまぶし、油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く。
2. 大根と人参は千切りにしてボウルに入れ、塩ふたつまみを加えて揉みこみ、10 分ほどおく。水気を絞り、酢と砂糖を加えて味を馴染ませる。
3. パクチーは食べやすい長さに切る。レモンは薄切りにする。
4. フランスパンは上から切り込みを入れてトースターで焼き、間にマヨネーズを塗る。1 のアジのソテー、2 のなます、3 のパクチーとレモンを挟む。

栄養価 (1 人分) エネルギー533kcal、タンパク質 18.6g、塩分 1.4g