

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

あじ(3枚おろし) ……2尾分		A	小麦粉 ……小さじ1
塩・こしょう ……各少々			カレー粉 ……小さじ1
木綿豆腐 ……1/3丁			サラダ油 ……大さじ2
パプリカ(赤・黄) ……各1/4個			ウスターソース ……大さじ1
たまねぎ ……1/2個		B	ケチャップ ……大さじ1
しめじ ……1/2株			カレー粉 ……小さじ1/2
			水 ……大さじ1/2
			パセリ ……適宜

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
153kcal	9.6g	9.4g	61mg	1.1g

<主菜> アジと豆腐のカレー炒め

あじは、良質のたんぱく質が豊富で、血栓を防ぐ効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。今が旬のあじを、子どもにも大人にも人気のカレー風味で食べやすくしたレシピです。

作り方

- ① あじは半身を2〜3等分のそぎ切りにする。豆腐は8等分に切り、軽く重しをして水気をきる。
- ② 玉ねぎは薄切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。
- ③ あじ、豆腐の両面に塩、こしょうをふり、Aを薄くまぶす。
- ④ フライパンに半量の油を熱し、あじ、豆腐を両面色よく焼き、取り出す。残りの油を加え、しめじ、玉ねぎ、パプリカを炒め、しんなりしたらあじ、豆腐を戻し入れる。
- ⑤ ④に合わせたBを加え、炒める。器に盛りつけ、パセリをふる。

