

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
塩・こしょう …… 各少々
木綿豆腐 …… 1/3丁
パプリカ(赤・黄) …… 各1/4個
たまねぎ …… 1/2個
しめじ …… 1/2株

A [小麦粉 …… 小さじ1
カレー粉 …… 小さじ1
サラダ油 …… 大さじ2
ウスターソース …… 大さじ1
B [ケチャップ …… 大さじ1
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。

