

アジと夏野菜のピリ辛炒め

夏野菜をたっぷり使いました。ぴりっとした辛味が食欲をそそります。

【材料（2人分）】

・アジ	小4匹
A 塩・こしょう	各少々
A 小麦粉	適量
・パプリカ(赤)	1/2個(80g)
・ピーマン	1個(40g)
・たまねぎ	小1/2個(100g)
・豆板醤	小さじ2/3
B しょうゆ	大さじ1
B 砂糖	小さじ1/2
B 酒・水	各大さじ2
・サラダ油	適量
・ごま油	適量



1人分の栄養価

エネルギー量	359kcal
食塩相当量	2.4g

【作り方】

- ① アジは三枚におろし、一口大に切りAを全体にまぶす。
- ② パプリカ、ピーマンは縦半分に切ってヘタと種をとり、2~3cm四方に切る。たまねぎは縦半分、横半分に切り、2cm四方に切る。
- ③ 深めのフライパンに、サラダ油を1cm深さまで入れて中火にかける。皮側からアジを入れ、全体がカリッとしたら取り出して油をあける。
- ④ 同じフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、パプリカ、たまねぎを中火で炒める。水大さじ1~2を加えてふたをして火を通す。ピーマンを加えて水気をとばし、ごま油小さじ1、豆板醤を加えて炒める。B、アジを加えて全体を炒めて混ぜ合わせる。

－アジ（鱈）－

アジは主に5~7月が旬の青魚です。DHAやEPAといった脳に働きかける栄養素や骨を強くするカルシウム、体内の余分な塩分を排出するカリウムなどを含んでいます。

鮮度の良いアジを選ぶには、目が濁っておらず、うろこがはがれていない・表面の傷がないものを選ぶと良いでしょう。