

主菜 No. 27

アジの紅葉焼き<主菜>



エネルギー 110kcal

塩分 1.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

アジにはタウリンが多く含まれています。タウリンにはコレステロール値の低下や血圧を正常に保つという効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

紅葉焼きの作り方



材料（2人分）

アジ	70g×2切
ケチャップ	大さじ1
しょう油	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
みりん	少々
甘酢大根	100g
パセリ	

- ① Aをすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①にアジを30分つける。
- ② 天板に②の魚を並べ、魚焼きグリルで10分焼く。
- ③ 皿に魚を盛り付け、付け合せを添えれば完成。

