

アジのつみれ焼き

栄養士コメント

アジに含まれるEPAは高血圧を改善してくれる作用があります。すり身にしたアジとみじん切りにした野菜と一緒につみれ焼きにしました。

しそやチーズが味のアクセントとなっています。

魚の嫌いなお子様にもオススメです。



作り方

- ①アジは3枚におろして骨を抜き、みじん切りにする。
- ②玉ねぎ、にんじん、ほうれん草をみじん切りにする。
- ③チーズは5mm角に切る。
- ④①に調味料、卵、薄力粉、みじん切りにした野菜を混ぜたら、最後にチーズを加え、混ぜる。
- ⑤よく混ぜたら、円盤状に成形し、しそを乗せる。
- ⑥フライパンに油をひき、焼き色が付くまで弱火から中火でよく焼く。

成分値 (1人分)

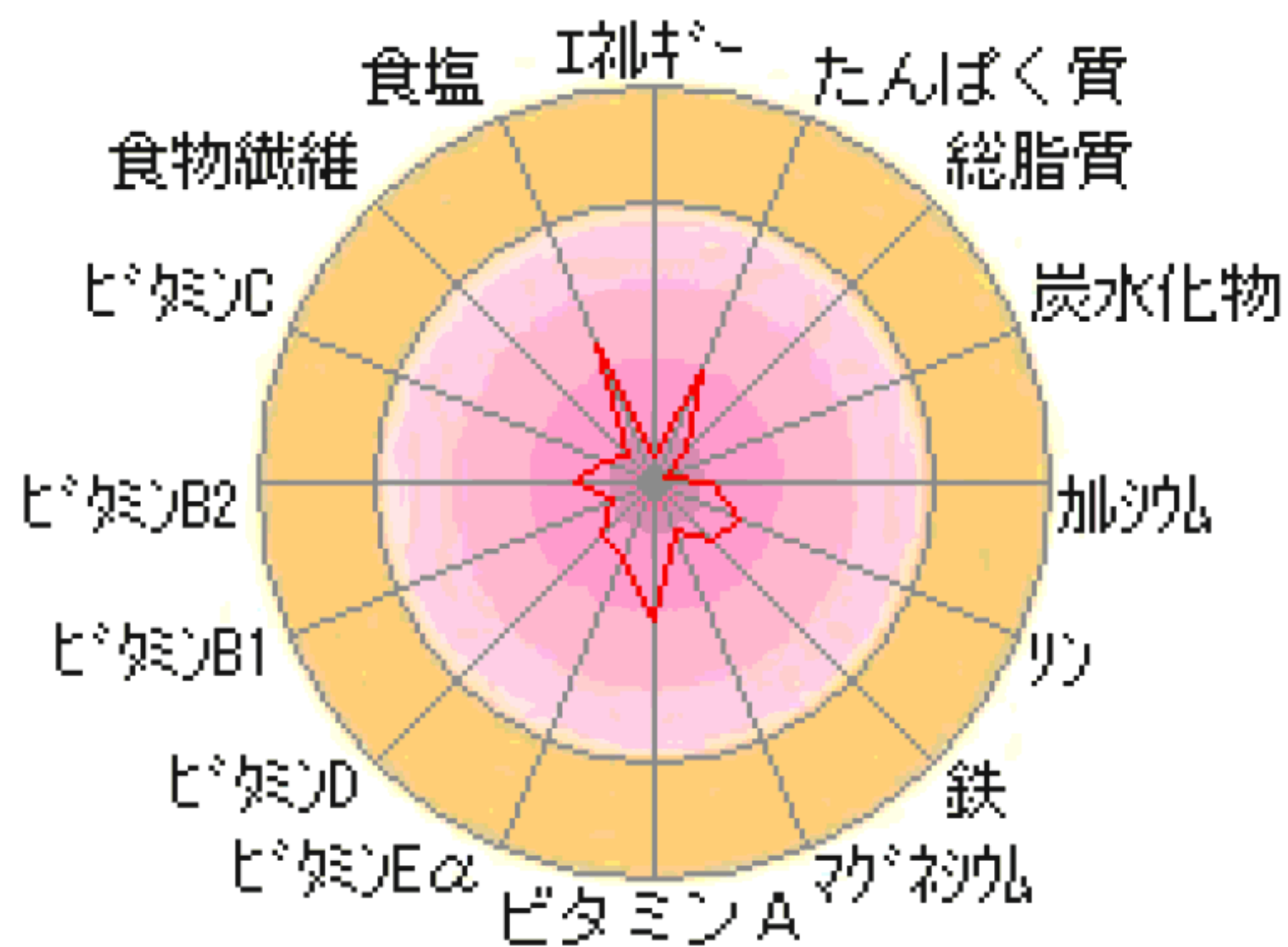
摂取値 単位

1. エネルギー	176 kcal
2. たんぱく質	17.0 g
3. 総脂質	7.0 g
4. 炭水化物	10.5 g
5. カルシウム	120 mg
6. リン	271 mg
7. 鉄	1.6 mg
8. マグネシウム	44 mg
9. ビタミンA	252 μg
10. ビタミンEα	1.7 mg
11. ビタミンD	1.3 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.28 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. あじ	1	尾
2. 玉葱	30	g
3. 人参	10	g
4. ほうれん草	15	g
5. チーズ(プロセス)	10	g
6. 青じそ	2	枚
7. サラダ油	1/4	小サジ
焼き油		
<調味料>		
8. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
9. 鶏卵	1/4	個
10. 薄力粉(2等)	1/2	大S
<添え野菜>		
11. サラダ菜	20	g
12. トマト	1/4	個



(黄色い範囲内です)