



# アジのカレームニエル

## 栄養士コメント

アジには老化を予防するDHAや、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし血液をサラサラにする効果があるEPAを含みます。

カレー粉を使って、ソースなしでも食べられるようにしました。

## 作り方

アジは3枚におろしてこしょうを振っておく。カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせ、アジにまぶしておく。

熱したフライパンにバターをひき、中火で焼き色がつくまでじっくり焼く。



### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	133 kcal
2. たんぱく質	11.7 g
3. 総脂質	5.9 g
4. 炭水化物	7.1 g
5. カルシウム	55 mg
6. リン	148 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	56 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	4.8 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.2 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. あじ-----	1	尾
2. 黒こしょう-----		少々
3. カレー粉-----	1/2	小缶
4. 小麦粉-----	1/2	大缶
5. 無塩バター-----	1	小S
<付け合わせ>		
6. キャベツ-----	20	g
7. トマト-----	1/4	個



(黄色 範囲内です)