



アジの甘酢あんかけ

栄養士コメント

アジに含まれるDHA・EPAには動脈硬化を予防する働きがあります。また、玉葱に含まれるケルセチンや酢には血液をサラサラにしくれる作用があり、動脈硬化の予防に効果的な栄養素です。



作り方

アジを3枚におろし、水気をよく拭き取って片栗粉を付ける。

熱したフライパンに油をひきアジを焼く。

玉葱は薄切りに、ピーマンと人参は細切りにする。

熱したフライパンに油をひき野菜を炒める。

玉葱がしんなりしたら合わせた調味料を加え、とろみがつくまで火にかける。

成分値 (1人分)

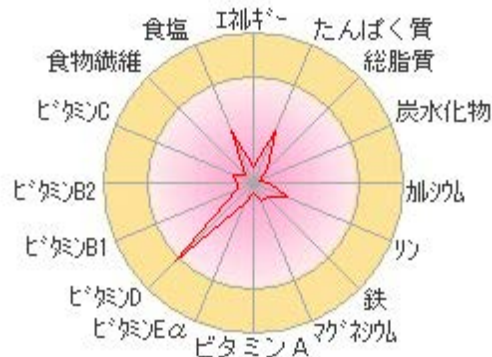
摂取値 単位

1. エネルギー	241 kcal
2. たんぱく質	21.1 g
3. 総脂質	8.6 g
4. 炭水化物	18.4 g
5. カルシウム	87 mg
6. リン	275 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	45 mg
9. ビタミンA	48 μg
10. ビタミンE	1.3 mg
11. ビタミンD	8.9 μg
12. ビタミンB1	0.15 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. あじ-----	100	g
<i>中くらいの大きさ1尾</i>		
2. 片栗粉-----	1	大サジ
3. サラダ油-----	1	小サジ
4. 玉葱-----	80	g
5. ピーマン-----	1/2	個
6. 人参-----	5	g
<調味料>		
7. 減塩しょうゆ-----	1	小サジ
8. 酢・穀物酢-----	1	小サジ
9. 上白糖-----	1/2	小サジ
10. 片栗粉-----	1/4	小サジ
11. 水-----	15	ml



(黄色い部分が範囲内です)