



# アジのさんが焼き

## 栄養士コメント

「さんが焼き」とは千葉の漁師料理で、新鮮な魚に味噌を入れ、薬味野菜と共に叩いた郷土料理「なめろう」を焼いたものです。

アジなどの青魚には骨を強くする、カルシウム、マグネシウム、ビタミンDなどの栄養素を含んでいます。



## 作り方

- : アジを3枚に下ろし、骨を取る。
- : アジを細かく切り、包丁でたたく。
- : ネギは細かい小口切り、生姜、ミョウガはみじん切りにする。
- : ボールにアジ、ネギ、生姜、ミョウガ、味噌を加えよく混ぜる。小判型に成形し、青じそで挟む。
- : 熱したフライパンにごま油をひき並べたら弱火で5～6分焼きます。返してフタをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- : 白ネギは3cmのぶつ切りにし、焼き目をつける。

## 成分値 (1人分)

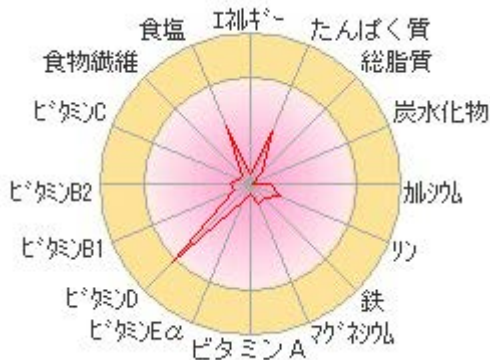
摂取値 単位

1. エネルギー	173 kcal
2. たんぱく質	21.2 g
3. 総脂質	6.9 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	99 mg
6. リン	257 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	50 mg
9. ビタミンA	49 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	8.9 μg
12. ビタミンB1	0.16 mg
13. ビタミンB2	0.18 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.9 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. あじ	100	g
2. 青じそ	2	枚
3. 生姜	1/2	かけ
	2	g
4. みょうが	1/2	個
5. 青ねぎ	1	本
6. 減塩みそ	1	小炒
7. ごま油	1/2	小炒
8. 白ねぎ	20	g
	約1/4	本



(黄色い範囲内です)