

## あじのトマトソース



【材料 4人分】

あじ（3枚おろし）	240g
※あじは鯛でも代用可	
A	塩 1.5g
	こしょう 少々
	片栗粉 8g
	揚げ油 適宜
	トマト 120g
	玉ねぎ 80g
	パセリ 少々
B	サラダ油 大さじ2
	酢 大さじ1と小さじ1
	塩 小さじ1/5

【付け合わせ】

キャベツ	160g
きゅうり	80g

【作り方】

- ① あじにAをふっておく。
- ② トマトは湯むきして、（好みの大きさの）みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして、塩（分量外）でもみ絞る。パセリはみじん切りにする。
- ③ ②と【B】を合わせてソースを作る。
- ④ キャベツはせん切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ⑤ ①に片栗粉をまぶし、180度の油で3～4分揚げる。
- ⑥ 器にキャベツ、⑤を盛って、③をかけてきゅうりを添える。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
あじのトマトソース	191	12.9	11.8	68	1.5	0.7