



メグリア クッキング

June 2017

「アジのカレー南蛮とサラダ」は、旬のアジをカレー風味で生野菜と一緒にさっぱりいただける、ビールやお酒のおつまみにもあう「父の日」におすすめの一品です。冷めてもおいしくいただけます。「食べられる生ビールのようなリンゴゼリー」は、子どもと一緒に作って、お父さんにサプライズを仕掛け、みんなで乾杯しましょう。



アジのカレー 南蛮とサラダ



(1人分)
エネルギー:333kcal
塩分3.0g

■材料(4人分)

- アジフィーレ ……8切
- 塩・こしょう ……少々
- 片栗粉 ……適量
- 揚げ油 ……適量

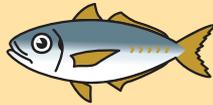
- | | | | |
|-----|------------|-------------|---------------|
| (A) | 玉葱 ……20g | 【つけあわせの生野菜】 | レタス ……120g |
| | 人参 ……30g | | 玉葱 ……40g |
| | ピーマン ……20g | (C) | 赤・黄パプリカ ……20g |
| (B) | 酢 ……70cc | | イタリアンパセリ ……適量 |
| | 醤油 ……70cc | | ブロッコリー ……適量 |
| | 砂糖 ……40g | | プチトマト ……適量 |
| | カレー粉 ……10g | | |

■作り方

- 1 アジフィーレに、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 ①を細切りにし炒め、火にかけながら②をあわせる。
- 3 ③を細切りにする。(お好みでイタリアンパセリ・ブロッコリー・プチトマトを適量)
- 4 ①に片栗粉をつけ油で揚げ、③と併せてお皿に盛り、温めた②をアジの上にかける。

アジの 豆知識

アジには血圧やコレステロール値を下げるタウリンというアミノ酸や脳を活性化させるドコサヘキサエン酸、血行をよくするイコサペンタエン酸、疲れを除き夏バテ予防にもなるビタミンB群が多く含まれています。「アジとは味なり、その味の美をいうなり」と昔から言われています。どのように調理してもおいしく食べられるのがアジの特徴です。6月の旬アジは是非食卓に乗せたい一品ですね。



食べられる 生ビールのような リンゴゼリー

(1人分)
エネルギー:146kcal 塩分0g

■材料(4人分)

- リンゴジュース ……1000cc
- 砂糖 ……40g
- 粉ゼラチン ……20g

■作り方

- 1 リンゴジュースを沸騰させない程度に温め、砂糖で味を調整したら粉ゼラチンを入れる。
- 2 ①を少量残し、あとはスピルナーやビールグラスに流し込む。
- 3 容器ごと氷水で冷まし粗熱をとり、2時間ほど冷蔵庫へ入れ冷やし固める。
- 4 残りの①を泡だて器で混ぜ泡をつくり、容器の上から注ぎビール泡に似せる。(混ぜれば混ぜるほど泡がでるのでお好みの泡量に)

