



味なあじせんべい

井上 昭子さん



対象：パパのおつまみ…1人分のエネルギー：235kcal

作り方

- ① 生あじはみじん切りにして、砂糖、味噌、塩、ラー油、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ② 長ねぎはみじん切り、れんこんは皮をむき、粗みじん切りにして、①に加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにスライスチーズを並べ②を上のにのせ、平らに形を整える。さらに、その上に青しその葉をのせ、やや弱火にして両面焼く。

材料 (1人分)

生あじ(骨、皮なし)	50g
砂糖	小さじ1/2
味噌	小さじ1/2
塩	少々
ラー油	少々
片栗粉	大さじ1/4
長ねぎ	2cm
れんこん	25g
スライスチーズ (溶けないタイプ)	2枚
青しその葉	2枚

★ One Point

チーズが固まり焦げ目が付いてから、ひっくり返します。



レシピを考えた理由

あじの刺身を買って来た時に思いついたレシピです。ちょっとだけ除いて、おつまみ用にしてみました。刺身用ですと手軽に作れます。地元、「さんが焼き」という郷土料理があって、それをチーズを使ってパリッと焼いて、洋風にした感じの仕上がりです。それと、れんこんを加えて、シャキシャキ感も楽しめるようにしました。

青魚のあじには、栄養が豊富に含まれていて、コレステロールの値を低下させてくれる働きもあるので、中年になったら是非食べたい食品でもあります。

チーズは、牛乳と同じくらいの栄養が含まれているので、ありがたい食品です。カルシウムも摂れ、骨元気にと健康に、食卓をにぎわしてくれるおつまみです。

選 評

あじのお刺身を利用して、おつまみにアレンジしました。魚離れが進む昨今ですが、青魚には子どもから大人まで摂って欲しいEPAやDHAが豊富です。れんこんを加えてシャキシャキした食感を出し、せんべい風に食べやすく工夫されています。