



# あじの3枚おろしに挑戦!



## ○材料 (2人分)

### あじのオープン焼き

- ・あじ 2尾
- ・こしょう 少々
- ・白ワイン 大さじ1(14g)
- ・オリーブ油 小さじ1(4g)
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・パン粉 大さじ2(6g)
- ・カレー粉 少々

### <付け合わせ>

- ・小松菜 80g
- ・コーン 20g
- ・バター 小さじ1(4g)
- ・塩・こしょう 少々
- ・レモン 1/4個

## ○作り方

- ① あじを3枚におろす。※手順を参照  
おろしたあじにこしょう、白ワインをして20分～30分おく。
- ② 小松菜は3cmの長さに切っておく。
- ③ ①のあじを、オープンシートを敷いたオープン皿に並べ、オリーブ油をぬり、チーズをのせ、カレー粉と合わせておいたパン粉をかける。  
200℃のオーブンで10分～15分焼く。
- ④ 焼いている間に、小松菜とコーンをバターで炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 皿に④を敷き、その上に焼きあがった③をのせ、くし型に切ったレモンを添える。

### 【あじの3枚おろし(大名おろし)の手順】

- 1、あじはぜいごを取り、胸びれの下から包丁を入れ、頭を落とす。
- 2、切り口から腹側に4～5cm切れ目を入れ、内臓を取り除く。
- 3、水で腹の中を洗い流し、きれいにする。
- 4、しっかりと水気をふきとる。
- 5、尾を左側にしておき、切り口から中骨と上の方の身の間に包丁を入れ、中骨に沿って中骨と身を切り離すようにしながら、尾の方まで包丁を滑らせる。
- 6、上身をはずしたら、背が手前になるように置き、上身と同様にはずす。
- 7、おろした両身の腹骨をそぎとる。



## たたききゅうりの梅マヨ和え

- ・きゅうり 1本
- ・梅干し 1個
- ・マヨネーズ 小さじ2弱 (7g)
- ・白ごま 小さじ1/2(1.5g)
- ・塩 少々

## ○作り方

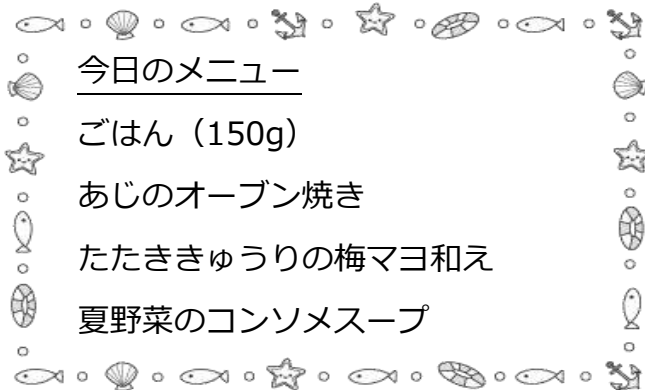
- ①厚手の袋にきゅうりを入れ、めん棒でたたく。
- ②種をとった梅干しとAを入れて混ぜ、①を加えて和える。

## 夏野菜のコンソメスープ

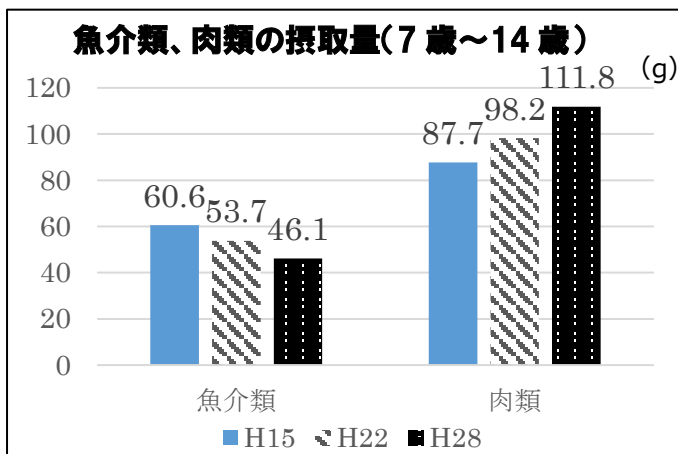
- ・ズッキーニ 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・赤パプリカ 20g
- ・黄パプリカ 20g
- ・ベーコン 20g
- ・水 260g
- ・コンソメ 1.6g
- ・塩・こしょう 少々

## ○作り方

- ①ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカ、ベーコンは1cm角に切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。
- ③沸騰したら①を入れ、柔らかくなるまで煮て、塩、こしょうで味を整える。



## 魚をもっと食べよう！



H15,22,28 国民健康栄養調査

体をつくる  
良質なたんぱく質

骨の形成に関わる  
ビタミンD

青魚はDHAやEPA  
が豊富