

# 今日のおすすめレシピ

2019.5  
 第63回  
 担当:光畑

第63回のテーマ 「アジを洋風に味わおう！」

5月が旬の魚といえばアジですね。アジといえば干物や南蛮漬けなどさまざまな料理がありますが、今回は洋風にアレンジしたレシピをご紹介します。

## アジの大葉チーズ巻き

### ★材料(2人分)

アジ…2尾  
 スライスチーズ…2枚  
 大葉…2枚  
 小麦粉…大さじ2  
 溶き卵…1/2個分  
 パン粉…適量(約3g)  
 サラダ油(揚げ油として)  
 …適量

《付け合わせ》  
 レタス…葉1枚  
 ミニトマト…2個



### 栄養成分(1人分)

エネルギー	291 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	17.9 g
炭水化物	6.4 g
食塩相当量	0.7 g

### ★作り方

調理時間 約20分

下準備:アジは3枚におろしておく。

- ①大葉は軸をとっておく。
- ②アジに小麦粉を薄く均等に振り、スライスチーズ、大葉の順にのせ、端から巻きつまようじで留める。
- ③②のアジに溶き卵をつけ、パン粉をまぶしたら軽く握って形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、中火でアジを揚げ焼きにする。  
 (アジの巻き終わりから焼くとはがれにくくなります。)
- ⑤中心に火が通るまで約10分焼いたらつまようじを抜いて盛り付ける。

### ★管理栄養士からひとこと★

今回ご紹介したアジには「DHA」と「EPA」が豊富に含まれています。「DHA」は高血圧や動脈硬化の予防、コレステロール値を正常に保つことに一役買ってくれます。「EPA」は血液をサラサラにする働きを助けてくれます。DHAとEPAは、わたしたちのからだの中でほとんど作ることができない栄養素なので、食べ物から摂ることが大切です。

また、アジの骨は衣をつけて揚げると**骨せんべい**としても食べることができます。骨をまるごと食べることでカルシウムを摂ることができます。おまけレシピを参考にぜひつくってみてください！

### ★おまけレシピ★

#### 材料(2個分)

アジの骨…2尾分  
 塩…ひとつまみ  
 酒…大さじ1  
 小麦粉…小さじ1

#### 作り方

アジの骨を水で洗い、キッチンペーパーなどで水気を切る。両面に塩と酒を振り、小麦粉をまぶして160℃の油で6~7分程度きつね色になるまで揚げたら完成。

