



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●大越郷子 『家の光』2023年8月号「家の光料理カード」掲載

アジの中国風南蛮漬け

～ たっぷりの夏野菜がさっぱり食べられます ～



エネルギー
266kcal
塩分2.3g
調理時間20分
(漬ける時間を除く)



材料(4人分)

- アジ(三枚下ろし)……………4尾分
- タマネギ……………1/2個(100g)
- パプリカ(赤・黄) ……各1個(120g)
- チンゲンサイ……………1株(100g)
- みりん・酢……………各大さじ3
- 酒・オイスターソース……………各大さじ2
- しょうゆ・鶏ガラスープの素(顆粒)
……………各小さじ2
- 赤トウガラシ(種を除いて小口切り)
……………1本分
- ショウガ(千切り)……………20g
- ゴマ油 かたくり粉

7月号好評発売中

作り方

- ①アジは一口大のそぎ切りにする。タマネギは薄切りに、パプリカは細切りに、チンゲンサイは縦4等分にして長さを3等分に切る。
- ②バットに①のタマネギを入れる。
- ③鍋に水80mLとAを入れて火にかけ、沸騰したら②に入れる。
- ④フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、①のパプリカとチンゲンサイを強火で2～3分炒め、②に入れる。
- ⑤フライパンにゴマ油大さじ2を足し、①のアジにかたくり粉適量を薄くまぶして入れる。両面がこんがりするまで4～5分焼いて②に入れる。冷蔵庫で1時間ほど漬ける。

"lenohikari" 家の光

食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン

8 August 2023

男とか女とかではなく、心を演じたい 柚希礼音

すぐできてラクだから続く 小さな節約アイデア 夏のおかず作りに困らない 豆腐があれば！

特集 孫とのイマドト #つきあい方



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで