

# アジと香味野菜のポン酢

\*コレステロールを下げる食事



## 材料：4人分

あじ(三枚おろし)……………240g  
長ねぎ・みょうが……………各20g  
生わかめ……………40g  
しょうが・紅たで・花穂じそ  
……………各少々  
青じそ……………4枚  
ポン酢しょうゆ  
だし汁……………大さじ1・1/3  
しょうゆ……………大さじ1弱  
柚子の搾り汁……………小さじ2

【1人分】 エネルギー：81kcal  
たんぱく質：13.1g 脂質：2.1g  
炭水化物：1.9g ナトリウム：348mg

主菜



## 作り方

1. あじは小骨を取り、酢少々(分量外)に通して皮を引く。大きめのそぎ切りにし、皮側に格子状の細かい切り目を入れる。
2. 長ねぎは縦に切り目を入れて芯を除き、繊維に平行に干切りにし(白髪ねぎ)、水に放してパリッとさせ、水気を切る。
3. みょうがは干切り、わかめは熱湯でゆで、一口大に切る。
4. しょうがはすりおろす。
5. 器に長ねぎ、わかめ、みょうが、花穂じそを置き、青じそを敷いてあじを盛り付ける。ねぎに紅たでをあしらひ、しょうがを添える。

☆搾り汁はペットボトルに入れて冷蔵庫で保存できます