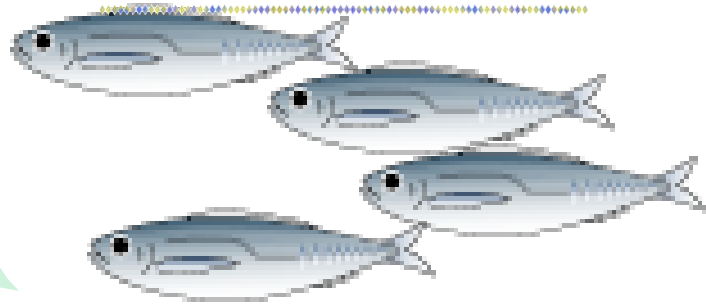


鯷(あじ)

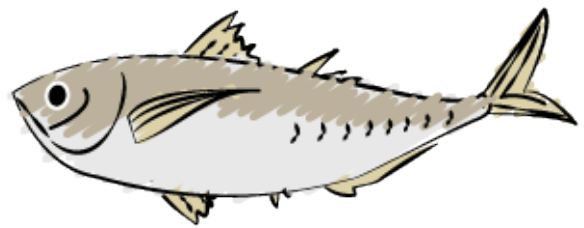


「味」が良いことから「アジ」、旧暦の3月が旬となることから「参^{さん}」の漢字がつくといわれています

背の青い魚のため、DHA・EPA という良質の油を多く含みます

おいしいアジの見分け方♪

- ▶ さわると身がかたい(しまっている)
- ▶ 身にツヤがある
- ▶ 目が澄んでいる
- ▶ 細かいうろこがある



おすすめレシピ!

♪あじのハンバーグ♪

【材料】2人前

アジ 1.5匹

★ねぎ 15cm くらい

★しょうが 1片

★ニンニク 少々

☆みそ 大さじ1杯

☆ごま油 小さじ0.5杯

☆白ゴマ 大さじ0.5杯

大葉や味付けのり 適宜

小麦粉 適宜

サラダ油 適量

【作り方】

- ① アジの皮をむき、細切りにしてから粗く刻む
- ② ★を加えてさらに刻む
- ③ ☆を加えてさらに細かくたたく
- ④ 小判型にまとめ、大葉や味付けのりを巻きつけ、小麦粉をまぶす
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して中火で焼く



(1人分:193kcal、たんぱく質 15.7g、塩分 1.0g、食物繊維 1.8g)