

7月のレシピ

アジのムニエルトマトバジルソース

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉
アジ	4尾
（塩 こしょう 小麦粉	小さじ 1/2
	少々
	大さじ 3
オリーブ油	大さじ 1
A（トマト にんにく バジル オリーブ油 塩 こしょう	2個
	1かけ
	5～6枚
	大さじ 1
	小さじ 1/3
	少々

〈作り方〉

- ① アジは皮をむき、3枚におろす、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② トマトは、縦半分に切り、1センチ角のさいの目に切る。にんにく、バジルはみじん切り。他のAの材料と混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①のアジを表になる方から入れて、両面色良く焼く。火が通ったら皿に盛る。
- ④ 空いたフライパンに②を入れて、さっと火を通す。
- ⑤ ③のアジに④のソースをかける。

青背の魚で血液サラサラに！

アジ、イワシ、サバなどの青背の魚に含まれる DHA、EPA などの不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールを低下させる作用があります。鮮度の良いものを選びましょう！

