



ごま油が香る小あじの南蛮漬け



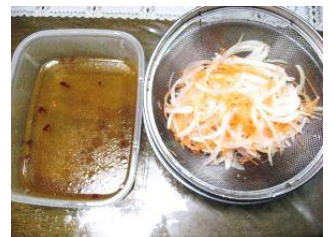
【材料】（4人分）

小アジ	8尾
たまねぎ	小1個
にんじん	小1/2本
☆だし汁	150cc
☆酢	50cc
☆砂糖	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆ごま油	大さじ1
☆赤唐辛子	お好みで
塩	少々
片栗粉	適量



【作り方】

1. ☆印の調味料を合わせ、つけだれを作っておく。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらしておき、人参は千切りにする。
3. 2を1で合わせておいた漬けだれに漬けおく。
4. 小アジは頭、ウロコ、ゼイゴ、はらわたを取り、よく洗う。クッキングペーパーで水気を拭いて、塩を軽く振り、片栗粉をまぶす。
5. 180度の油で5分程揚げて、熱いうちに漬けだれに浸せば完成。



【一人分の栄養価】

エネルギー：166kcal
たんぱく質：13.5g
脂質：8.2g
塩分：0.6g

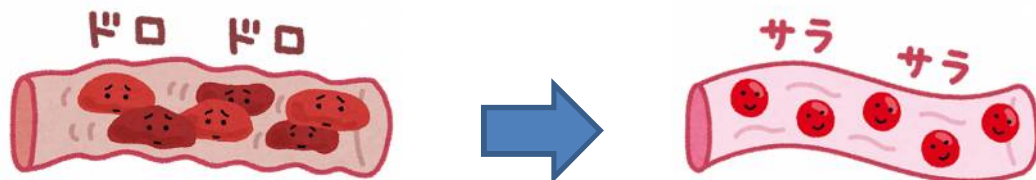


アジは切り身でもおいしく出来上がります♪

青魚とごま油でさらさら血液に

アジは、血液サラサラ成分で有名な **EPA** を多く含んでいます。
EPA とは **エイコサペンタエン酸** の略称で、人間の体内では作ることのできない多価不飽和脂肪酸のことをいいます。

ドロドロ血液をサラサラに変え、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などを予防します。アジの他にも、**マグロ、ブリ、サバ、イワシ、カツオ、さんま** などが、この EPA を多く含みます。



また、**ごま油** に含まれる **リノール酸、オレイン酸** も、悪玉コレステロールや中性脂肪の蓄積を予防する効果があります。ただし、身体に嬉しい効果はありますが、油であることには変わりがないので、使いすぎるとカロリーオーバーになってしまいます。なので、普段お使いの油をごま油に変える、ドレッシングに使うなど、上手に活用してくださいね