

## \* あじの梅干チーズ焼き \*



### 栄養価

エネルギー: 149kcal      塩分: 0.7g

### 材料 (2人分)

あじ: 中2尾  
酒: 大さじ1/2  
梅干し (塩分濃度8%程度のもの): 大きめ1個  
大葉: 2枚  
粉チーズ: 大さじ1  
小麦粉: 小さじ2  
油: 小さじ2  
ミニトマト: 4個

### 作り方

- ① あじは三枚おろしにし、酒をふる。
- ② 梅干しは種をとってたたく。
- ③ 大葉は縦に半分にしてせん切りにし、梅干しと混ぜる。
- ④ あじの身側に③を塗る。
- ⑤ 粉チーズと小麦粉を混ぜ合わせ、あじの両面にまぶす。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひき、あじを焼く。
- ⑦ 両面色よく焼けたら、皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

### ポイント

梅干しの酸味や大葉の風味を利用した塩分控えめの味付けです。  
小麦粉に粉チーズを混ぜて魚にまぶして焼くので、油で揚げなくてもカリッと香ばしく焼き上がります。