

アジの磯辺フライ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：181kcal/ 食塩相当量：1.0g]

アジのなめろうを丸め、青のりを混ぜたパン粉で焼き上げました。磯の香りとアジの食感を楽しんで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.3g ●脂質：5.5g ●炭水化物：14.9g ●注目したい栄養素：たんぱく質、EPA、DHA



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

アジ：三枚おろし	700g	[70g]
長ネギ（みじん切り）	20g	[2g]
ショウガ（みじん切り）	15g	[1.5g]
大葉（千切り）	15g	[1.5g]
味噌	50g	[5g]
酒	30cc	[3cc]
焼きパン粉	60g	[6g]
青のり	15g	[1.5g]
カボチャ（幅1cmのくし形切り）	400g	[40g]
しし唐	150g	[15g]
赤パプリカ（細切り）	30g	[3g]
塩	少々	
こしょう	少々	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	8分	200℃

下ごしらえ

- ・アジは半量をフードプロセッサーにかけ、残りはざく切りにする。
- ・味噌、酒は混ぜ合わせる。
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)
- ・焼きパン粉、青のりは混ぜ合わせる。（※1）

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、20等分にして丸く平らに成形する。（※1）をつけて20mmのホテルパン1枚に並べる。
2. 20mmのホテルパン1枚にカボチャを並べ、別の20mmのホテルパン1枚にしし唐、赤パプリカを並べる。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から3分後、3のしし唐、赤パプリカのホテルパンを取り出し、塩、こしょうを振る。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出し、器に盛って4を添える。



調理ポイント

◆アジをペーストにし過ぎるとねっとりして美味しくないので、半量をざく切りにしてアジの食感を残すとよい。