

2024年7月号

【料理名】 あじとゴーヤーの三杯酢



【献立】

とろろそば  
だし巻き卵

【調理時間】 10分

【カロリー】 78 kcal

【塩分】 1.7g

【主材料】（2人分）

あじ（刺身用）……60g

ゴーヤー……100g

A 酢、みりん、しょうゆ……各大さじ1

A 削りかつお……1パック

【作り方】

1. 耐熱容器にAを合わせ、ラップをせずに電子レンジで1分30秒加熱する。そのまままし、茶こしなどでこす。
2. ゴーヤーは種とわたを除いて薄切りにし、塩小さじ $\frac{1}{2}$ でもむ。10分ほどおき、水気を絞る。
3. あじは細く切って②とボウルに合わせ、①を加えてあえる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。