



電子レンジで パッパッとできる! 魚料理



アジ



旬:5~7月

アジのマヨネーズフライ

大衆魚の王者。新井白石は「アジとは味なり」と言ったとか…。脂肪が多い割にくせが無く、旨みの多い魚です。地物の旬は5月から7月。



1人分
265kcal

材料 (4人分)

アジ(開いたもの)	—	4尾
マヨネーズ	—	10g
粒マスタード	—	10g
パン粉	—	1カップ
サラダ油	—	大さじ2
しょうゆ	—	大さじ2
酒	—	大さじ2

●作り方 [500Wのレンジを使用したレシピです。お使いのレンジに合わせて時間調整してください。]

- ①アジはしょうゆ、酒に30分程度つけておきます。パン粉はサラダ油を混ぜておきます。
- ②①の身の方にマヨネーズと粒マスタードを混ぜて塗り、全体にパン粉をつけます。
- ③250℃にオーブンを予熱し、天板にサラダ油を薄く塗って②をおき、上からサラダ油を少しかけて15分焼きます。

広島魚商協同組合



広島の魚情報がいっぱい! <http://www.uoshou.or.jp/>