

## 料理名（ あじのミモザソース ）



食品名	材料4人分
あじ(3枚おろし)	4尾
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
小麦粉	適量
カレー粉	適量
揚げ油	適量
米酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
パセリ	適量

A

### （作り方）

- ① あじに、塩・こしょう・酒で下味をする。
- ② 卵は固めに茹でて冷まし、みじん切りにする。
- ③ ①に小麦粉とカレー粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。にんじん、きゅうりは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ⑤ Aをよく混ぜ、④の野菜と和える。
- ⑥ 揚げたらあじに⑤をかけ、みじん切りの茹で卵をちらす。

### ☆料理についてのコメント

給食で人気の魚料理です。鱈には良質なたんぱく質がたくさん含まれています。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。