



アジなおあげ

ちょっと一言！

アジが手に入った時、夕食のおかずにも、おつまみにもなります。冷めても油揚げがふわふわしてとても美味しいので、お弁当に入れてもおいしいですよ！

材料名	分量
小アジ	2尾
小ネギ	2本
油あげ(正方形)	3枚
スライスチーズ	1枚
みそ	小さじ1
さとう	小さじ1
塩・コショウ	少々

- 1 アジを3枚におろして中骨を取り、身だけにして粗みじんにする。
小ネギは小口切りする。
- 2 アジの身にみそ、さとうを入れ、混ぜ合わせる。
小ネギも一緒に混ぜ合わせ、塩コショウを振る。
- 3 油あげをそれぞれ十字に4つに切り(12枚)、6つには袋状のところにアジの身を小さじ1詰め、残りの6つには、スライスチーズとアジの身を詰める。
- 4 熱したフライパンでこんがりきつね色に色良く焼く。

レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士[下関市]

