

主 菜

アジのチーズパン粉焼き

骨の健康に関する栄養素を摂ろう!
(たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK)

材料：2人分



アジ	開いたもの2枚	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
薄力粉、溶き卵	各適量	
A	パン粉	大さじ4
	粉チーズ	大さじ1
	パセリ (みじん切り)	大さじ2
オリーブ油	大さじ3	
じゃがいも	1個(100g)	
レモン(くし形) (1個を8等分)	2切れ	

(作り方)

- ① アジは、塩、こしょうをふって10分おく。
- ② じゃがいもは一口大に切って水にさらし、水気をきって耐熱ボウルに入れ、水大さじ1をふって、ふんわりラップをかける。電子レンジに3分半ほどかけて、水気を切る。
- ③ ①のアジの水気をふき、小麦粉、溶き卵、混ぜたAをまぶす。
- ④ オリーブ油を熱したフライパンにアジの身を下にして入れ、中火弱で3～4分焼き、焼き色がついたら身を返して3分ほど焼く。
- ⑤ 油をよくきって②と盛り合わせ、レモンを添える。

<骨の健康に関する栄養素が含まれる主な食材>

- たんぱく質…アジ、卵
- カルシウム…粉チーズ、パセリ
- ビタミンD…アジ
- ビタミンK…パセリ

【1人分の栄養価】エネルギー 334kcal たんぱく質 15.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.2g
カルシウム 109mg ビタミンD 6.4μg ビタミンK 35μg