



優秀賞

あじのムニエル ～カラフル夏野菜さっぱりソースがけ～



周南市立周陽中学校
2年 佐野 想太

【講評】

暑い夏でも食欲がわくように、カレー粉でスパイシーに仕上げたソースが特徴の料理です。青じそ、トマト、きゅうり、玉ねぎと多くの夏野菜を色どりよく組み合わせ栄養満点です。あじとさっぱりソースがよく絡んで、おいしくあじが食べられます。

使用した県産食材 … あじ（萩産）

材 料	分量 (4人分)	切り方など
あじ	320 g	
塩	適量	
こしょう	適量	
小麦粉	適量	
レモン汁	大さじ2	
オリーブ油	大さじ5	
青じそ	4枚	みじん切り
玉ねぎ	1/3 個	
トマト	1 個	5mm 角
きゅうり	1/2 本	5mm 角
カレー粉	少々	
にんにく	1片	うす切り

作り方
①あじは三枚おろしにして塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
②フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、にんにくを炒めて黄色になったら取り出す。あじを入れ、両面を焼く。
③玉ねぎはみじん切り、きゅうりと種を取ったトマトは5mm角に切る。
④ソースをつくる。ボウルに残りのオリーブ油とレモン汁、カレー粉、③の野菜を加え混ぜ合わせる。
⑤②を皿に盛り④をかけ、青じそを散らす。

【作者のコメント】
とてもおいしかったです。この料理はさっぱりしていて、夏にふさわしい味でした。今回は、カレー粉を加えることによって、スパイシーに仕上げることができました。家族からも賞賛されとてもうれしく思いました。

〔成分表〕 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
276 kcal	17 g	18.8 g	71.3 mg	0.9 mg	1.2 g