トマトバジルであっさり

アジのソテー バジルトマト添え



材料（2人分）

アジ	160g（2尾）
塩	少々
胡椒（黒）	少々
薄力粉	9g（大さじ1）
オリーブオイル	適量
ニンニク	7g（1片）
プチトマト	80g（8個）
バジル	0.5g
塩	少々
オリーブオイル	適量

今回ご紹介するのは、アジのさっぱり簡単洋風料理「アジのソテーバジルトマト添え」です。フライパンでさっと焼くだけの簡単レシピです。塩を加えて加熱することで、トマトの甘みが引き立ちます。アジには、DHAやEPAが含まれ、動脈硬化予防に役立ちます。にんにくの香りが食欲を掻きたてるレシピです。是非、お召し上がりください。

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2105