



# しそ巻きアジのカリカリ焼き 豆腐マヨネーズ添え

旬のアジに、しその香りの爽やかさがマッチ。米粉+粉チーズの衣でカリカリに焼き上げます。

絹ごし豆腐をベースにして作るヘルシーな豆腐マヨネーズは、ディップに近い食感です。料理にこくを添えてくれるので、野菜や淡泊な魚に良く合います。熱々のアジに付けて召し上がれ。

### 【栄養価】(1人分)

エネルギー	364kcal
タンパク質	23.0 g
脂質	23.0 g
炭水化物	19.5 g
食塩相当量	2.0 g



### 材料 (4人分)

アジ (3枚おろし)	8枚 (4尾分)
しそ (大きめ)	8枚
塩	少々
黒こしょう	少々
a) 米粉	大さじ6
水	大さじ5
b) 粉チーズ	大さじ4
米粉	大さじ3
菜種油	大さじ4~5
プチトマト	4個
ベビーリーフ	1パック
絹ごし豆腐	1/2丁 (150g)
c) オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
すりごま白	大さじ1

### 使用したMOA自然食品

塩・海っ子/有機黒こしょう/  
パウダーライス/菜種油/瑞祥  
きぬごしとうふ/瑞雲純米酢ま  
ろやか/ティーシュガー



オンラインショップ

### 作り方

- ① しそは1/2に切る。プチトマトは1/4の輪切りにする。ベビーリーフは洗い、水気をしっかり切っておく。
- ② 豆腐マヨネーズを作る。絹ごし豆腐は600Wの電子レンジで1分加熱したら、キッチンペーパーに包み、水切りをする。
- ③ ボウルに②を入れ、泡立て器でペースト状になるまでしっかり混ぜる。c)を加えて混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ a)とb)を別の器で、それぞれ混ぜ合わせておく。
- ⑤ アジは表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、斜めに包丁を入れて2等分に切る。塩と黒こしょうで下味を付け、①のしそを巻く。
- ⑥ フライパンに菜種油を入れて熱する。⑤を④のa)にくぐらせた後、b)を両面に付けて、両面がこんがりするまで中火でゆっくり揚げ焼きにする。
- ⑦ 器にベビーリーフとプチトマト、油を切った⑥を盛り、③を添える。

### 利恵先生からのワンポイント

- ★アジは小骨を取りましょう。切り身を指でなぞり、当たった骨を手で抜きます。
- ★しそは巻く時にa)を少量付けるとくっつきやすくなります。
- ★少し多めの油でじっくり焼くとカリッと仕上がります。
- ★豆腐マヨネーズは時間がたつと少しずつ水分が出てきます。その都度、食べる分だけ作り、翌日には食べ切るのがお薦めです。
- ★木綿豆腐で豆腐マヨネーズを作ると、さらにこくのある味わいに。その場合は口当たりが滑らかになるよう、ハンドブレンダーなどを使いましょう。



### 金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>