

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間

約30分

あじのゴマトマソースがけ

1人当たり302kcal / 塩分量1.5g
通常調理の場合：1人当たり378kcal / 塩分量1.5g

使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

血液
サラサラ

CO₂
削減



プチエコ

- ・あじに含まれるEPAには、血液をサラサラにし、ゴマとトマトは体内のサビを除去します!!
- ・油を少なく、環境にも体にもやさしい!



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆東海学園大学と(公財)愛知水と緑の公社がコラボして、水環境と健康を考えたレシピです。

監修/東海学園大学 宮澤 洋子

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ
ECO RECIPE

使わない
油
少なめ

血液
サラサラ

あじのゴマトソースがけ



1人当たり：302kcal
塩分量：1.5g だよ

材料 (2人分)

・あじ(切り身)	2尾
・しょうゆ	大さじ1/2
・酒	大さじ3/4
・片栗粉	大さじ1
・油	少々
・ピーマン	1個
・パプリカ	1/4個
・かぼちゃ	30g
[ゴマトソース]	
・練りゴマ	大さじ2
・トマトジュース	大さじ1・1/2
・うすくちしょうゆ	大さじ3/4
・砂糖	大さじ3/4
・酢	大さじ1/2
・ラー油	少々

作り方

- ① あじは1切れを2~3つに切り分け、しょうゆと酒を混ぜた中に10分程下味をつける。ピーマン、パプリカは1.5cm幅の短冊切りに、かぼちゃは7mm厚さの扇型にし、レンジで2~3分加熱しておく。
- ② ボールに練りゴマ、トマトジュース、うすくちしょうゆ、砂糖、酢、ラー油を混ぜ合わせゴマトソースを作る。
- ③ 天板にクッキングシートをしき、①のあじの汁気を取り、片栗粉をまぶし油を少しかけ、250℃のオーブンで7~8分焼く。ピーマン、パプリカ、かぼちゃは同じ温度で、こげ目がつくまで、2~3分焼く。
- ④ 皿に③のあじ、ピーマン、パプリカ、かぼちゃを盛り、②のゴマトソースをかける。

エコレシピは、公益財団法人 愛知水と緑の公社 下水道部のHPで見ることができます。

水と緑 下水道

検索

