ムニエルのトマトあじ

エネルギー（1人前）301kcal

【材料2人分】

・アジ	1尾
・小麦粉	少々
・オリーブオイル	大さじ1
・塩コショウ	少々

トマトソース

・タマネギ（すりおろし）	60g
・ミニトマト	6個
・醤油	大さじ１
・コショウ	少々
・パセリ	2g

ムニエルのトマトあじ

① アジのわたを取り、手早く洗って、水気をふきとる。アジの表面に包丁で
切れ目を数本入れ、塩・コショウをふって5分置く。

ムニエルのトマトあじ

② ミニトマトを粗みじんに切る。パセリをみじん切りにする。
タマネギをすりおろす。

③ 切った食材と醤油・コショウを混ぜ合わせ、トマトソースをつくる。

ムニエルのトマトあじ

④アジの水気をとって、全体に小麦粉をふりかける
⑤フライパンでオリーブオイルを中火で熱し
アジに焼色がつくまでゆっくりと両面を焼く。

⑥アジを器に盛り付けて、トマトソースをかけて完成。