



時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



あじとピーマントマトの南蛮漬け



材 料（3 人分）

アジ	2 匹（約 200 g）
ミニトマト	5 ～ 6 個（約 100g）
ピーマン	小 1 個（約 30g）
塩	ひとつまみ
酢 - A	大さじ 3
酒 - A	大さじ 1
砂糖 - A	大さじ 1
めんつゆ（2 倍濃縮） - A	大さじ 1※
醤油 - A	大さじ 1/2

使用した容器：満水容量 900mL の耐熱容器。
（品番 KSTL-90）

※めんつゆは 3 倍濃縮のときは小さじ 2 にしてください。
4 倍のときは大さじ半分にしてください。
アジは内臓を処したもので、開きになっているものを使っています。

作 り 方

- 1 アジは横に 4 ～ 5 センチ幅に切り、
塩ひとつまみをふりかける。
- 2 ミニトマトは縦半分に切る。
ピーマンは細長く切る。
- 3 耐熱容器に A の調味料を入れ、かき混ぜる。
1 と 2 を耐熱容器に入れ、耐熱容器のフタ
又はラップをふんわりかぶせ 600w の
電子レンジで 4 分加熱してできあがり。
※加熱後、アジの一部が生っぽいようでしたら
レンジ内に 5 分ほど置いて余熱で火を通してください。

※冷蔵保存：3 日間