



# おいしくキッチン

令和4年7月8日放送

## 万能ジェノベーゼソース アジのムニエル



### ☆☆☆作り方☆☆☆

#### 材 料 (4人分)

##### ジェノベーゼソース

- バジル……………100g
- んにく……………2片半
- 塩……………大さじ1
- くるみ……………50g
- 粉チーズ……………30g
- オリーブオイル…1カップ

##### アジのムニエル

- アジ……………4切れ(2尾分)
- 塩・こしょう……………適量
- 小麦粉……………適量
- オリーブオイル…大さじ2

##### 万能ジェノベーゼソース

- ① バジルは茎から外して良く洗い、葉の水気をよくとっておく。  
※水気が残っているとソースが傷む原因になります。
- ② フライパンでくるみを弱火でゆっくり炒る。  
※焦げないように注意する
- ③ ミキサーにすべての材料をいれてペースト状になるまで混ぜ合わせて完成！  
※フードプロセッサー、すり鉢でもOK。

##### アジのムニエル

- ① アジは3枚卸にして、小骨を取り除き、塩こしょうをふっておく。
- ② ①に小麦粉を付けて余分な粉を払い落とし、オリーブオイルを熱したフライパンでこんがり焼く。
- ③ 器にジェノベーゼソースを敷き、ソースの上にアジを盛り付けて完成！



バジルは、さわやかで甘みのある独特な香りが特徴のハーブです。カロテンやビタミン E の他、カルシウムや鉄分、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。  
魚のムニエルや、肉のソテー、サラダやパスタのソースにするなど、様々な料理で楽しんでください。



#### ●保存方法

瓶に入れ、上層にオリーブオイルが0.5~1cmなければ、オイルを足してバジルが空気に触れないようにする。

- ☆冷蔵保存…1週間ぐらい可。使う時によく混ぜる。
- ☆冷凍保存…ジップ付きの袋等に1回分ずつ小分けにして、空気を抜いて保存する。

#### アジのムニエル&ジェノベーゼソース 1人あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
110	10.9	5.8	1.8	2.5

