

あじの南蛮漬け

【1人分：653kcal】



材 料 (4人前)	作 り 方
あじ(三枚おろし)4枚(70g程度) こしょう……………少々 片栗粉……………小さじ5 揚げ油……………適量 にんじん……………20g 玉葱……………45g 青ピーマン……………25g a 醤油……………小さじ2 a みりん……………小さじ2 a 三温糖……………大さじ2 穀物酢……………大さじ1	①調味料aを加熱し、冷蔵庫で冷やしておく。 ②にんじん、ピーマンはせん切り、玉葱は薄切りにする。 ③①調味液に、酢と野菜を混合し、冷却する。 ④あじにこしょうで下味をつけ片栗粉をつけて、油で揚げる。 ⑤揚げたてのあじに③をかける。
	～POINT～ 冷却した調味液をあらかじめ作っておくと、揚げたてのあじにかけられ、味が染みる。