河東中学校　1組1班　生徒考案

おいしい😋🍴鯵料理

鯵のスイートチリ南蛮

～夏が旬のパプリカとトウモロコシを添えて～

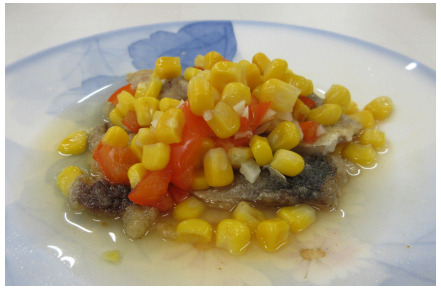
～ 材料と分量（６人分）～

材料	分量	調理道具
鯵　切り身	６尾分	包丁、まな板
塩コショウ	適量	バット
片栗粉	適量（大さじ6杯前後）	ポリ袋
サラダ油（揚げ焼き用）	大さじ7.5くらい	フライパン
スイートチリソース	大さじ6	キッチンペーパー
酢	大さじ1.5	皿
醤油	小さじ3	
玉ねぎ（みじん切り）4分の3くらい	大さじ6	
ごま油（仕上げの香り付け）	小さじ1.5弱	
ピーマン＆とうもろこし	ピーマンまるまる1 とうもろこし半分量の粒	

手作りスイートチリソースの材料（6人分）

酢　150ml
砂糖　大さじ6+お好みで
すりおろしにんにく　小さじ1と半分
塩　4分の3
豆板醤　小さじ1
パプリカ（赤）　1個

〔作り方〕
①上記の材料をすべて耐熱ボウルにいれ、ラップをしてから砂糖が完全に溶けるまでレンジでチンします。
（レンジを使用しない場合）
一度全てをフライパンに入れ、砂糖が完全に溶けるまで加熱する。

作り方
(1)（先に骨があれば抜く） ①鯵は三枚おろしして1枚を3～4等分にカット。 ②軽く塩コショウをふって5分置く（水気をふきとる） ③片栗粉を全体に薄くまぶす（ポリ袋の中にいれてふったりすると楽） (2) ①フライパンに油をひき中火で両面こんがりやく(片面2～3分ずつ)をカリッとするまで。 (3) ①鯵が焼けたらキッチンペーパーで余分な油をふき取る ②火を弱めて南蛮ソースを流し入れて軽く加熱＆絡める30秒 ③最後にごま油を垂らして香り付け

酢が効いた甘じょっぱさがくせになります。