

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

料理名: 彩り豊かな鰯の南蛮漬け

～ 材料と分量 (6人分) ～

材 料	分量	調理道具
鰯 切り身	12	包丁
玉ねぎ	2分1	計量スプーン
人参	3分2	ボウル
片栗粉	適量	
サラダ油	大さじ9	
酢	250	
砂糖	大さじ5	
塩	少々	
醤油	小さじ5	
和風だしの素	小さじ3	
ラディッシュ	二個	
ピーマン	二個	

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。人参は千切りにしてゆでる。ピーマンは細く千切りにし、ラディッシュは薄くスライス(輪切り)する。
ボウルに酢、砂糖、塩、醤油、和風だしの素を入れてよく混ぜ、野菜を加えて混ぜ、なじませておく。
2. 鰯は小骨を取り、食べやすい大きさに切る。片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、アジを入れて上下を返しながらかき揚げにする。
4. 1に鰯を加えて混ぜ、密着させるようにラップをして10分以上漬けておく。

つけ汁が魚に染み込み、彩り良く野菜のシャキシャキも良いです。

