

おいしい🍴🔪 鰯料理

料理名 あじの南蛮漬け

～ 材料と分量(5人分)～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	10枚	
しょうが	100g	
白ネギ	2本	
酢	大さじ8	
しょうゆ	大さじ8	
さとう	大さじ4	
片栗粉	適量	
えのき	50g	
オレンジパプリカ	1個	

作り方

- 1, えのきの根本を切り落とし、4分茹でる。しょうが、パプリカは千切り、白ネギは斜め薄切りまたは千切りにする。ボールに酢、醤油、砂糖を入れて混ぜ、生姜と白ネギを加える。
 - 2, 鰯は1切れを4～5等分の短冊切りにして片栗粉をまぶす。
 - 3, フライパンを熱してごま油(またはサラダ油・各分量外)を多めに入れ、2, を入れて焼く
- 鰯がカリッと焼けたら焼けた順に1,のボウルにそのまま入れる。
鰯がくずれないように全体を絡めるように混ぜ、生姜と白ネギ、えのき、パプリカをしんなりさせる。

彩りも良く、たれもおいしいです。

