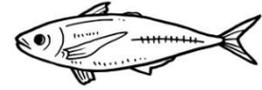


あじの南蛮漬け



【材料】4人分

・あじ切り身	4切	
・かたくり粉	6g	
・揚げ油	適量	
・玉ねぎ	1/2コ	
・にんじん	1/4本	
・ピーマン	1コ	
・しょうゆ	大さじ1	} ★
・三温糖	大さじ1	
・酢	大さじ1/2	
・一味唐辛子	少々	

【作り方】

- ① 玉ねぎは3mm幅のスライス、にんじん・ピーマンは千切りにし、茹でて冷却する。
- ② ★を混ぜて南蛮酢を作り、冷やしておく。
- ③ あじにかたくり粉をまぶし、揚げる。
- ④ あじのから揚げに野菜とタレをかけ、冷蔵庫で冷やして出来上がり！

時間がないときは、アツアツのまま食べてもおいしいです。

