



あじの南蛮漬け



Point

冷蔵庫で冷やしておく、味もなじんでおいしく食べられます

材 料 4人分

あじ (三枚おろし)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
油	適量
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/8個
パプリカ	1個
酢	大さじ1
うすくち醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじん、パプリカは千切りにして茹でる。
- ② 酢以外の調味料を煮立てて、酢を入れ南蛮酢を作り、①を加える。
- ③ あじに下味をつけ、片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ④ 揚げたあじに②をかけて漬け込む。