

子どもにも食べやすい！

## あじの南蛮漬け

### 【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

あじ	4 切
塩	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/4 個
にんじん	1/6 本
ピーマン	1/2 個
トマト	1/2 個
だし汁	100 cc
〔 砂糖 しょうゆ 酢	小さじ 2
	大さじ 1
	小さじ 2



### 【 作り方 】

- ① あじは塩をふり、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切り、トマトは細かく切る。
- ③ 揚げ油を 170 度くらいに熱し、①を揚げる。
- ④ ②をだし汁と調味料で煮る。
- ⑤ 器に揚げた魚を盛りつけ、④をかけ、味をなじませる。

※ あじは 3 枚におろしたものを使用。骨が気になるようなら、白身魚を使用します。