

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	小さじ 2	
	しょうゆ	大さじ 1
	酢	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。