

小あじの南蛮漬け



◆材料◆



【材料（1人分）】

- ・小アジ・・・20g（2～3本分）
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・かたくり粉・・・・・・・・3g
- ・揚げ油・・・・・・・・適宜
- ・長ねぎ・・・・・・・・5g
- しょうゆ・・・・・・・・2g
- 酢・・・・・・・・・・2g
- 砂糖・・・・・・・・1g
- 七味唐辛子・・・・・・・・少々
- 白いりごま・・・・・・・・2g

A

作 り 方

- (1) Aの調味料をあわせておく。
- (2) 長ねぎはみじん切りに切り、(1)の調味料と混ぜておく。
- (3) 小アジは、軽く塩をふりかたくり粉をつける。
- (4) (3)の小アジを油で揚げる。
- (5) (2)のたれの中に、揚げた小アジを漬ける。

○ポイント

Aのタレを火にかけると、お酢の酸味が飛んでまろやかになります。

揚げたアジをすぐ、調味液に漬けると、味がよく染み込み美味しいです。

じっくりとアジを揚げることで、小骨もやわらかくなり、まるごと食べれます。

栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
65kcal	4.6g	3.0g	2.4g	114mg	1mg