



* あじの南蛮漬け *

【材 料】※約4人分です

- | | |
|-----------|-----------|
| ・あじ（4切れ） | ○砂糖（16g） |
| ・長葱（1/2本） | ○醤油（32g） |
| ・きゅうり（1本） | ○酢（16g） |
| ・片栗粉（適量） | ・サラダ油（適量） |

あじを鶏ささみや
鶏もも肉にかえても
おいしくできます★

【作り方】

- ① 長葱は薄切りに、きゅうりはヘタを切り落とし、千切りにする。
- ② ①の調味料と長葱を鍋に入れ、長葱がしんなりするまで火にかける。
- ③ ②の粗熱がとれたら、鍋に千切りにしたきゅうりを入れ味をなじませておく。
- ④ あじに片栗粉をまぶす。
- ⑤ 170度程度に温めた油にあじを入れ、火が通るまでしっかりと揚げる。
- ⑥ あじの上に③をかければ完成！

