



つくってみませんか



彩い南蛮



《材 料》(4人分)

アジ(切り身).....30g×8枚

片栗粉.....大さじ1

玉ねぎ.....1/2 個

にんじん.....1/8 個

パプリカ(黄・赤).....各 1/4 個

油.....大さじ2

貝割れ菜.....1/4 パック

A

酢.....大さじ3
 しょうゆ.....大さじ2
 みりん.....大さじ2
 砂糖.....大さじ1
 だし汁.....80cc

(1人分の栄養価 193Kcal)

《作り方》

- ① 玉ねぎは縦に薄く切る。水にさらし、ザルに上げて水気を切る。
- ② にんじんは皮をむき、5mm幅の千切りにする。パプリカは縦に5mm幅に切る。
- ③ 鍋に A の材料を合わせておく。弱火にかけ A が煮えたら①と②を加え、さらに2分くらい加熱し、火を止める。
- ④ アジに片栗粉を薄くまぶす。フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- ⑤ ③の半分をバットに敷き、⑤を入れていく。③の残りを上からかける。
- ⑥ 器に盛り、貝割れ菜を添える。

(食生活改善推進会)