



あじの南蛮漬け

子どもたちに食べさせたいメニュー

🍴 材料（4人分）

あじ	4切れ
	（1切れ約40g）
片栗粉	4g
玉ねぎ	32g
赤ピーマン	12g
薄口しょうゆ	
	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
唐辛子（粉）	少々

🍴 作り方

- 1 あじは片栗粉をまぶし油で揚げる。
- 2 玉ねぎと赤ピーマンは千切りにする。
- 3 フライパンに玉ねぎと、ひたひたになるくらいの水をいれて煮る。やわらかくなったらピーマンを加えて煮る。
- 4 薄口しょうゆと砂糖を入れ煮立たせ、最後に酢と唐辛子を入れる。
- 5 揚げたあじを皿に盛り、上から4のたれをかける。



あじは味がいいから「あじ」という名がついた魚です。
あじは一年中出回っていますが、一番おいしいのは「夏」です。
今回紹介した南蛮漬け用のたれは魚やか、鶏肉をから揚げしたものにも合うので、ぜひ応用してみてください。