

2025年4月号

【料理名】 あじと新玉ねぎの南蛮漬け



【献立】

新ごぼうのきんぴら

大豆ときゅうりのサラダ

【調理時間】 15分

【カロリー】 208 kcal

【塩分】 3.0g

【主材料】（2人分）

あじ（三枚おろし）…… 2尾分（140g）

新玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個（100g）

パプリカ（黄）…… $\frac{1}{4}$ 個（50g）

赤唐辛子（種を除く）…… 1本

A しょうゆ……大さじ3

A 酢……大さじ2

A 砂糖……大さじ1

A 水……150 ml

【作り方】

1. 赤唐辛子は水につけて柔らかくし、小口切りにしてボウルに入れ、Aと混ぜ合わせる。
2. 玉ねぎは芯を切りとって縦に薄切り、パプリカは斜めに細く切り、①に加えて混ぜる。
3. あじは骨を除いて4等分に切り、塩少々をふってかたくり粉を薄くまぶす。
4. フライパンに揚げ油を1cm深さほど入れて170度に熱し、③を入れてさわらずに2分ほど揚げ、返して1～2分揚げてとり出す。
5. 器に②の野菜を盛って④をのせ、②の漬け汁をあじにかける。

●レシピの表記について

\* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

\* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。