

【アジとパプリカの南蛮漬け】

☆ お酢を効かせることで、塩分少なめでも美味しくいただけます。

材料（4人分）

アジ	3枚おろし4尾分	
塩	少々	
薄力粉	適量	
揚げ油	適量	
赤・黄パプリカ	各1/2個	
ピーマン	2個	
玉葱	1/2個	
人参	1/4個	
赤唐辛子	1本	
A	醤油	大さじ1と1/2
	酢	大さじ5
	砂糖	大さじ2



作り方

- ① 3枚におろしたアジを半分に切り、塩を振ってしばらく置く。水気が出てきたらキッチンペーパーで拭き取り、薄力粉を薄くまぶす。
- ② 赤・黄パプリカ、ピーマンはヘタと種を取り除き、繊維を断ちきるように薄切りにする。玉葱も同様に、繊維と直角になるように薄切りにする。人参は千切りにする。赤唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。
- ③ 油を170度に熱し、①のアジを揚げる。からっと揚がったら油から取り出し、油をきる。
- ④ バットにAの調味料と水1/4カップ、小口切りにした赤唐辛子を合わせて南蛮酢をつくる。③のアジを熱いうちに浸し、さらに②の野菜加えて、具材がまんべんなく南蛮酢に浸るように浸す。
- ⑤ 冷蔵庫で30分ほど冷やして味をなじませ、器にもる。

エネルギー240 kcal、タンパク質 13.5 g、塩分 1.1 g（1人分）