

【鰯ソテーの梅しそ南蛮漬け風】

☆青魚に含まれる EPA や DHA は、動脈硬化や脂質異常症などの生活習慣病の予防や改善が期待されます。魚は揚げずにソテーすることで、余分な油をカットすることができます。

材料 (4人分)

鰯 (開き)	8 枚	
塩	少々	
薄力粉	大さじ 4	
油	大さじ 1	
梅干し	2 個	
大葉	4 枚	
玉ねぎ	1/2 個	
人参	1/4 本	
A	醤油	大さじ 1
	酢	大さじ 3
	砂糖	大さじ 2
	だし汁	1 カップ
糸唐辛子	少量	



作り方

1. 鰯は塩を振って置いておく。余分な水分が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
2. 梅干しは種を除き、軽くほぐす。大葉と人参は千切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。
3. バットに薄力粉を広げ、1の鰯を入れて両面にまぶし、余分な薄力粉ははたく。フライパンに油を入れて中火で熱し、鰯を皮目から焼いていく。
4. バットにAの調味液を入れて混ぜ、梅干し、玉ねぎ、人参を漬けておく。そこへ3の鰯ソテーを熱いうちに漬けこむ。30分ほど置いて粗熱をとり、味を馴染ませる。
5. お皿に4を盛り付け、上から大葉、糸唐辛子を乗せる。

栄養価 (1人分) エネルギー 253kcal、タンパク質 20.8g、塩分 1.9g