

③メカジキのピリ辛香味和え

材料 2人分

メカジキ 2切れ
片栗粉 適量
サラダ油 適量
みつば 1束
赤玉ねぎ 1/8個
みょうが 2本
《下味》
酒 小さじ1
生姜 すりおろし 少々
塩 こしょう 少々
《ドレッシング》
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
酢 大さじ1
ごま油 大さじ1
赤唐辛子（小口切り） 1/2本分



作り方

- ① メカジキは1切れを3等分し、下味をつけ冷蔵庫で30分おく。
- ② ①に片栗粉を薄くはたく。鍋に適量のサラダ油を入れ、こんがり揚げ焼きする。
- ③ ドレッシングを作る。鍋にごま油と赤唐辛子を入れ熱し、しょうゆ、みりん、酢を入れひと煮立ちさせ火を止める。
- ④ ②のメカジキにドレッシングを絡める。
- ⑤ 赤玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。みつばは3～4cmに切り、みょうがは薄切りする。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤を上を盛り付ける。

一人分栄養価 エネルギー340kcal 蛋白質 20g 塩分1.8g