



小あじの南蛮漬け



栄養価(1人分)

エネルギー： 152 kcal

たんぱく質： 9.5 g

塩分： 0.9 g

組み合わせ

ご飯 牛乳

小あじの南蛮漬け

沢庵あえ

けんちん汁

材料【4～5人分】

小あじ	200g
でん粉	適量
天ぷら油	適量
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/4 本
サラダ油	適量
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
淡口しょうゆ	小さじ2
一味唐辛子	少々

～作り方～

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、人参は千切りにしておく。
- ② サラダ油を熱し玉ねぎを炒め、調味料を入れてさっと煮立て、南蛮酢を作っておく。
- ③ 小あじにでん粉をまぶし、油で揚げ、②の南蛮酢に漬ける。

一口メモ



小あじは頭から骨まで食べられるのでカルシウムを豊富に摂取できます。
油で二度揚げするとよりカラッと、食べやすくなります。

