

# 秋刀魚のさっぱり南蛮漬け

調理時間 20分

## 《 材 料 》

秋刀魚	2尾
玉葱	1個
たかの爪	1本
大葉	4枚
レモン	1/3個
パセリ	少々
合わせ酢	
{ 出し汁	1cup
{ 酢	100cc
{ 砂糖	大6
{ 塩	小1
{ 旨味調味料	少々
水溶き小麦粉	適量

## 《 作り方 》

秋刀魚は三枚卸しにし腹骨を取り、水溶き片栗粉をつけて160度の油で揚げ、玉葱はくし形切りにたかの爪は種をとって輪切りにします。

ボールに出し汁・酢・砂糖・塩・旨味調味料を入れて混ぜ、合わせ酢を作り上げ 秋刀魚・玉葱・たかの爪をいれてしばらくつけます。

味がつきましたら、大葉・レモンの飾り切り・パセリとともに器に盛ります。



**【おいしさのヒミツ】**  
玉葱を長く合わせ酢につけすぎると歯ごたえがなくなりおいしくないので注意してください。

お料理上手メモ  
秋刀魚のかわりに鯛・鰯などでもおいしく食べれます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
263kcal	9.0g	15.7g	19.7g	1.4g

Copyright © みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校 All Rights Reserved