

# 白身魚の南蛮漬け



## 【作り方】

- ①白ねぎを粗みじんに切る。
- ②白身魚(切り身)の水気をキッチンペーパーで取り、まんべんなく片栗粉をまぶす。  
※余分な粉が付きすぎないように、軽く粉を落とす。
- ③180℃に熱した高温の油で、②を揚げる。  
※途中でひっくり返し、中までしっかりと火が通るようにする。
- ④★の調味料を小鍋で煮立たせ、①の白ねぎを加え煮る。
- ⑤揚げた切り身を皿に盛り、④の調味液をかけて仕上げる。

| 材料       | 分量(4人分)      |
|----------|--------------|
| 白身魚(切り身) | 4枚 (一枚50g程度) |
| 片栗粉      | 適量           |
| 揚げ油      | 適量           |
| しょうゆ     | 25g          |
| 酢        | 10g          |
| 砂糖       | 15g          |
| 一味唐辛子    | 少々           |
| 白ねぎ      | 35g          |
|          |              |
|          |              |
|          |              |
|          |              |
|          |              |
|          |              |

★



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 119kcal |
| たんぱく質 | 8.1g    |
| 脂質    | 5.3g    |

(一人分)

## おすすめポイント♪

給食でも、よく登場する献立です。お酢の酸味と唐辛子の辛みで食欲がわきます。冷めても、味がなじんで美味しく食べられます。