



あじの南ばんづけ

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 242kcal
たんぱく質 15.6g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

あじ(3枚おろし)	8枚
片栗粉	1/4カップ
揚げ油	適量
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
砂糖	大さじ3・1/2
しょうゆ	大さじ2・1/2
酢	大さじ3
ごま油	小さじ1
一味とうがらし	少々



作り方

- ① にんじんは千切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鍋に調味料と野菜を入れ、煮たてる。
- ③ あじに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ ③に②をかける。



食欲がおちる暑い季節には、さっぱりとして、食欲をそそる酸味がきいた南ばんづけがおすすりめです。