

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ30 応援レシピ

【ししゃもの南蛮漬け】



Memo

骨ごと食べられる魚は、よく噛んで食べることができ、カルシウムも多く含まれているので、おすすめです。おせち料理の1品にもどうぞ！



材料(4人分)

ししゃも……………8尾(120g)
油……………小さじ1
玉ねぎ……………小1/2個(60g)
にんじん……………30g
ピーマン……………1個(30g)
水……………100ml
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2
かたくり粉……………小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎはスライス、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱してししゃもを焼き、両面こんがり焼けたら、ししゃもが重ならないように容器に出しておく。
- ③②のフライパンで①の野菜をさっと炒め、合わせた調味料を加えて30秒程度沸々させる。
- ④②のししゃもの上から③をかけて味がなじむまで漬ける。

1人分 栄養価	エネルギー 91kcal	たんぱく質 5.2g	脂質 4.5g	炭水化物 8.2g	食塩相当量 0.9g
------------	-----------------	---------------	------------	--------------	---------------