

～うす味でもおいしく食べられる1品～

## あじの南蛮漬け



### <栄養量> 1人分

エネルギー	168kcal	たんぱく質	13.1g
鉄分	0.5mg	食塩量	0.8g

### <材料> 2人分

あじ三枚おろし(2枚)	60g	砂糖	小さじ1
でんぷん	6g	しょうゆ	小さじ1
サラダ油	5g	酢	小さじ1と1/2
たまねぎ	30g	たかのつめ	少々
にんじん	7g		
ピーマン	5g		

### <作り方>

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンを細めの千切りにする。
- ② 砂糖、しょうゆ、酢、たかのつめをあわせて、よく混ぜて、①を加える。
- ③ あじの三枚おろしにでんぷんをまぶし、からっと揚げる。
- ④ あじが熱いうちに②につける。
- ⑤ 皿にあじ、野菜をきれいに盛り付けて出来上がり。