

# 鰻の南蛮漬け

エネルギー  
185kcal

塩分  
1.4g

たんぱく質  
15g

調理時間  
(目安)  
25分

脂質  
8.5g

[1人分]	(g)
鰻	70(一尾)
片栗粉	2
油	6
人参	8
長ねぎ	20
ピーマン	5
合わせ酢	
酢	10
しょうゆ	8
砂糖	5
たかのつめ	少々

## 《作り方》

- 1 鰻は三枚に卸します。
- 2 たかのつめは種をとり輪切りにします。
- 3 人参、長ねぎ、ピーマンを千切りにします。
- 4 合わせ酢をさっと火にかけ、たかのつめと野菜を漬けこみます。
- 5 鰻に、片栗粉をつけて油で揚げます。(揚げるのが「ちょっと面倒だな」という方はフライパンに油をひき、両面焼いてもいいですね。)
- 6 鰻が熱いうちに4に漬けこみ、さめてからいただきます。