

さわらの南蛮づけ



南蛮づけは、から揚げにした魚や肉を、唐辛子やねぎを合わせた酢に漬けた料理のことです。酢を使っているので、さっぱりと食べられます。

材料（一人分）

さわら	一切(50g)
片栗粉	5 g
油	適量
ねぎ	3 g
砂糖	1.5 g
しょうゆ	3 g
酢	4 g
みりん	1 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① さわらは片栗粉をまぶし、油で揚げる。
（油は160℃～170℃を保つ）
- ② ねぎは薄めの小口切りにする。
- ③ 砂糖・しょうゆ・酢・みりんを煮立て、ねぎを入れ煮る。
- ④ ①に③をかける。

☆ たれにごま油を加えてもおいしいです。