

人気ランキング

👑 No.2

魚の南蛮漬け ✨

- さっぱりしていて美味しい
- トマトの酸味も良い
- 美味しくて季節問わず食べられて良い
- 特に夏は食欲が沸く1品
- 冷たくても温めても美味しく食べられる





魚の南蛮漬け



【栄養量（1人あたり）】

エネルギー 229kcal

蛋白質：14.5g 脂質：13g 塩分：0.8g

【材料】（2人分）

白身魚 約80g×2
片栗粉 適量
植物油(揚げ用) 適量
玉葱(千切り) 中1/4個 (約20g)
トマト(角切り) 1個 (約50g)

★
酢
砂糖
薄口しょうゆ
唐辛子

大さじ2
大さじ2と1/2
大さじ1/2
お好みで



【作り方】 魚に片栗粉をまぶす。

2. フライパンに油を多めに入れ、1を入れて軽く色がつく程度に揚げ焼きにする。

3. ★の調味量を合わせ、一度沸騰させる。

4. 揚げた魚を調味液の半量に漬け、冷やす。

5. 玉葱、トマトを残りの調味液に漬け、冷やす。

6. 魚が十分に冷えたら、5の具を乗せて完成。

※温めても美味しく頂けます