

# あじとレタスの南蛮

旬のあじをレタスと共に。甘酸っぱい南蛮ダレが食欲をそそります。

調理時間

20分

(混ぜた後  
馴染ませる  
時間は除く)

1人当り

307kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・あじ ..... 2尾  
(3枚におろしたもの)
- ・レタス ..... 3枚
- ・赤ピーマン ..... 1個
- ・新玉ねぎ ..... 1/4個
- ・片栗粉 ..... 適宜 A
- ・塩 ..... 少々
- ・揚げ油 ..... 適宜



- ・酢 ..... 大さじ3
- ・しょうゆ ..... 大さじ2
- ・熱湯 ..... 大さじ2
- ・砂糖 ..... 大さじ1
- ・赤唐辛子 ..... 小さじ1  
(小口切り)

## ●作り方

- ① ボウルに砂糖を入れ熱湯を注ぎ混ぜる。溶けたら残りのAの材料を加えてよく混ぜ、バットにうつす。
- ② 新玉ねぎは薄切りに、赤ピーマンは細切りに、レタスは手でひと口大にちぎる。順にバットに入れる。
- ③ あじは1枚を3等分に切り、塩少々をふる。両面に片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋に油を注いで170度に熱し、あじを2～3分揚げる。
- ⑤ 油をきってから野菜の上のにのせる。  
①のタレをまわしかけて、全体を混ぜ、20分ほど馴染ませたら食べごろ。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る