



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぷん 【材料】(4人分)

- ・きびなご…20尾びくらい
- ・かたくり粉…こ てきりょう適量
- ・揚げ油…あ あぶら てきりょう適量

なんばんず ★南蛮酢★

- ・ねぎ(みじん切り)…ぎ はんぷん半分
- ・砂糖…さとう おお きょう大さじ2強
- ・しょうゆ…おお大さじ1
- ・水…みず おお きょう大さじ3強
- ・みりん…こ きょう小さじ2強
- ・一味唐辛子…いちみつがらし このお好み
- ・酢…す おお きょう大さじ1強

※たまねぎのスライスなんばんを南蛮
ずずに漬つけ込こんでおいても
おいしいです。

つく かた 【作り方】

- ①南蛮酢なんばんずの材料ざいりょうを合わせ、一度いちどにた煮立たてておく。
- ②きびなごにかたくり粉こをまぶし、170度前後どぜんご あぶらの油で、6～8分ぶんほど揚あげる。
いろよくあがったらひあき上げる。
- ③食たべる直前ちよくぜんに揚あげたきびなごに、南蛮酢なんばんずをかけていただく。しっとりして、味あじがしっかりしみたものが好きすなら、1時間じかんくらい前まえに漬つけておく。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：189キロカロリー
たんぱく質しつ：8.1グラム
脂肪しぼう：15.2グラム
塩分えんぶん：1.4グラム