



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 にんぶん 【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 はんぶん半分
- ・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…いちみとうがらし 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酢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あわせ、一いちど度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。色いろよく揚あがったら引ひき上あげる。
- ③食たべる直ちやくぜん前あに揚あげたきびなごに、南蛮酢なんばんずをあかけていあただく。しあっとりして、味あじがしあっかりしあみたものすが好あきなら、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