

鯷のカレー南蛮漬け

<主な材料・2人分>

あじ	2尾
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
カレー粉小	さじ1
揚げ焼き用油	適量
たまねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/8個
黄パプリカ	1/8個
人参	1/8本
青ジソ	2枚
唐辛子	1本

マリネ液 A

しょうゆ小さじ	1
砂糖大さじ	1/2
酢	50 ml
水	50 ml
塩小さじ	1/4
こしょう	少々



<作り方>

- ① あじは3枚におろして、塩・こしょうをする。
- ② たまねぎは1mm薄切り、青ジソは粗みじん切りにして、それぞれ水にさらした後水気をきる。
- ③ 赤と黄色のパプリカは2mmの斜め薄切りにする。人参は1mmの千切りにする。唐辛子は横に2つに切り、種を取りのぞく。
- ④ フライパンにAを入れて強火で煮立たせ、玉ねぎ、パプリカ、人参、唐辛子を加え、再沸騰させたらバットに移して冷ます。
- ⑤ 小麦粉とカレー粉を合わせてあじにまぶし、底から1cmくらいの高さの油を熱したフライパンで揚げ焼きにする。
- ⑥ ④に漬けて、しばらく冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ⑦ 皿に盛り、青ジソを散らせば完成。

エネルギー 260kcal 蛋白質 19.9g 塩分 1.4g