

料理名 稚アユの南蛮漬け

材料 (3人分)

- 稚アユ…6尾
- 新タマネギ（繊維に沿って薄くスライス）…大1個
- ミョウガ（千切り）…3個
- タカノツメ（半分に割り種を取り除く）…1本
- アスパラガス（筋を取りゆでる）…3本
- レモンスライス…1枚
- 薄力粉…適宜
- サラダ油…適量
- 南蛮酢
 - かつおだし…200ml
 - 酢…120ml
 - みりん…80ml
 - 薄口しょうゆ…40ml



作り方

- (1) 食品保存容器などに新タマネギ、ミョウガ、タカノツメを入れる。
- (2) フライパンにサラダ油をひき200度に熱し、薄力粉を薄くはたいた稚アユを2、3分揚げて（1）の上に並べる。
- (3) 鍋に南蛮酢の材料を入れ沸騰させ（2）に回しかけ、すぐにクッキングシートなどで落としふたをする。
- (4) 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け半分に切ったアスパラガス、レモンスライスをのせ出来上がり。