

🍷 さくっと応援ごはんおすすめレシピ 🍷

その他のレシピもホームページに掲載しています！

HPはこちら👉



<赤魚の南蛮漬け>



🍷 一口メモ 🍷

揚げずにフライパン1つでできる、
蒸し焼きタイプのお手軽な南蛮漬け。
パサつきがちな魚も蒸し焼きにすることで
身がふっくらと仕上がり、小さなお子さんでも
食べやすくなります。

赤魚以外の魚や鶏肉などを使って作るのも
おすすめです♪

材料（4人分）

・赤魚（無塩）	4切
・片栗粉	12 g（小さじ4）
・油	6 g（小さじ2）
・たまねぎ	100 g
・にんじん	20 g
・ピーマン	20 g
・ごま油	2 g（小さじ1/2）
・しょうゆ	12 g（小さじ2）
・おろししょうが	2 g（小さじ1/2）
・砂糖	8 g（大さじ1）
・酢	20 g（小さじ4）
・酒	25 g（小さじ5）

作り方

- ① 魚の水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき、①を焼く。
- ③ 両面焼き目がついたら、細切りにしたたまねぎ、にんじん、ピーマンを加え、蓋をして弱火で5～6分くらい加熱する。
- ④ 酢、砂糖、しょうゆ、酒、おろししょうが、ごま油を加え、ひと煮立ちさせる。

栄養価（1人あたり）エネルギー130kcal 食塩相当量0.5g