

あじの南蛮漬け

材料（4人分）		作り方
あじ	2尾	①玉ねぎ、ピーマンは千切りにして茹でる。 ②酢以外の調味料を煮立てて、酢を入れて南蛮酢を作り、①を入れる。 ③あじを3枚におろし、2cm角に切る。 ④③のあじに片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。（フライパンに多めに油を入れて、両面焼いてもOK） ⑤④のあじに②の南蛮酢を混ぜ合わせる。野菜を上のにのせて、盛り付ける。
片栗粉	大さじ1	
揚げ油		
玉ねぎ	1/4個	
ピーマン	1個	
砂糖	大さじ1	
酒	小さじ1	
こいくち醤油	大さじ1	
酢	小さじ2	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

給食の南蛮漬けは、甘めの南蛮酢で作るので、酢が苦手でも食べやすいです。

多めに作って冷蔵庫に保存すると、常備菜にもなります。

写真の南蛮漬けは、赤ピーマンを入れています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	138kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	6.3g
カルシウム	37mg
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.8g