

【アジの南蛮漬け】



材料（約4人分）

【材料】

アジ切り身	4切れ	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
たまねぎ	40g⇒せん切り	
調味料	しょうが	少々⇒おろす
	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	水	大さじ1
	一味唐辛子	少々

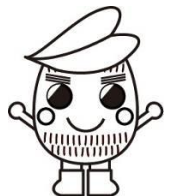
作り方

- ① アジに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 鍋に調味料、たまねぎ、しょうがを入れ煮立たせる。
- ③ ②が熱いうちに①を入れ、タレを馴染ませる。

※調味料は加減してください。

旬のアジと、たまねぎ
を使用した一品です。

いもっち



くりっち

小アジを丸ごと揚げて
食べると、カルシウムを
たくさんとることができます！