

## アジの南蛮漬け



揚げたての魚に、野菜たっぷりの甘酢だれをかけた南蛮漬けです。写真では、彩りに赤ピーマンを加えています。お酢の酸味によって、さっぱりとした味付けで青魚が食べやすくなります。アジの他、イワシやサバなどもおすすめです。



材料	使用量（4人分）
アジの切り身	4 枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
唐辛子	1 本
きゅうり	中 1/4 本
たまねぎ	中 1/4 個

### <作り方>

- ①アジに塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ②きゅうりはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③しょうゆ、酢、砂糖を煮立て、きゅうり、たまねぎを加えてさっと煮る。（唐辛子はお好みで入れ、煮立てたら取り出す。）
- ④揚げたアジに③をかけて出来上がり。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、  
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号  
1003875