

## 25 たまねぎと煮干しの甘酢漬け

甘酢でさっぱりといただけます。



### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	186
たんぱく質(g)	6.8
脂質(g)	12.7
炭水化物(g)	9.6
食塩相当量(g)	0.5
野菜の量(g)	25

### 材料

2人分

- たまねぎ……………1/4個(50g)
- 煮干し(いりこ)…10匹(20g)
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 酢…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ1
- 水…………… 50ml
- サラダ油…………… 大さじ2
- 鷹の爪(輪切り)…………… 適宜

## 25 副菜



### 作り方

- ① たまねぎは薄くスライス。
- ② 煮干しは水に30分つけて柔らかくし、水気を拭いておく。
- ③ ④を鍋に入れ、ひと煮たちしたら①を加えて火を止める。
- ④ フライパンに油を熱して、片栗粉をまぶした煮干しを揚げ焼きにして③に漬ける。  
お好みで鷹の爪を加え、しばらくおいて味をなじませる。