


ししやもの南蛮漬け



約219kcal 1人分

材料〈2人分〉

 子持ちししやも…150g

- 玉ねぎ……………1/6個
- 人参……………1/3本
- ピーマン……………1個
- 小麦粉……………適量
- 揚げ油……………適量

A

- 赤唐辛子……1/2本
- しょう油…大さじ1
- 砂糖…大さじ1と1/2
- 酢……………50cc
- 水……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/4

- ①子持ちししやもは解凍し、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンは1～2mm幅の千切り、赤唐辛子は小口切りにし、合わせたAに漬ける。
- ③フライパンに揚げ油を入れて熱し、①を170℃の温度で2～3分揚げ、②を漬ける。
- ④器に③を盛り、残りのAをかける。