

イワシと香味野菜の甘酢がけ

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(2尾)
- ②塩、胡椒(少々)
- ③薄力粉(適量)
- ④揚げ油(適量)

【甘酢だれ】

- ⑤酢(大さじ1)
- ⑥酒(大さじ1)
- ⑦しょうゆ(大さじ1/2)
- ⑧砂糖(大さじ1・1/2)

【香味野菜】

みょうが、生姜、大葉、玉ねぎ、青ネギなど、お好きなものを適量



●作り方

- 1 マイワシは三枚におろして、腹骨は包丁でそぎ取る。身の方にほんの少し塩、胡椒をふりかける。
- 2 揚げ油は中温にする。
- 3 マイワシの表面に薄力粉を薄くつけて、揚げ油に入れる。きつね色になったら引き上げる。
- 4 ⑤～⑧を鍋に入れて、一煮立ちしたら火を止める。揚げたマイワシを入れて、全体にたれを絡める。
- 5 香味野菜は全て千切りにする。
- 6 器に 3 と香味野菜をのせて、甘酢だれを少しかける。

●ココがポイント！

- ・甘みをきかせた甘酢だれのマイワシは子どもも喜ぶおかずです。
- ・大人は香味野菜と一緒に食べると食欲がさらに増し、甘酢の効果で日持ちもするおかずです。