

カジキの揚げない南蛮漬け ~彩り豊かでヘルシー！酢や唐辛子で上手に適塩~



※1人分 188kcal
塩分 1.5g

材 料 (2人分)

カジキ	120g	A {	酢	大さじ2
酒	大さじ1/2		酒	大さじ2
塩	ふたつまみ		しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2		砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1		赤唐辛子 (小口切り)	少量
赤パプリカ	60g			
黄パプリカ	60g			
さやいんげん	50g			
れんこん	50g			

※漬汁は60%摂取で算出

作り方

- 1 カジキは1センチ幅に切り、酒と塩をからめる。
- 2 赤・黄パプリカはゆで、乱切りにする。
さやいんげんはゆで、4センチの長さに切る。
れんこんは、皮をむき、大きいものは縦半分にして、2ミリ厚さの薄切りにする。熱湯でサッとゆでる。
- 3 Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせボウルに移す。
ボウルに②の野菜を入れて和える。
- 4 ①の汁けをふき、片栗粉を薄くまぶす。
フライパンに油を入れ火にかけ、カジキの両面をこんがり焼き、③に加える。
- 5 全体を混ぜて、汁気を切って器に盛り付ける。