

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 180kcal
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（1.0g）			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
パプリカ（赤）	60g			
パプリカ（黄）	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の汁気をふき、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と焼き、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。