



ブリの南蛮漬け



# ブリの南蛮漬け

エネルギー 450kcal  
(1人分あたり)

## 【材料2人分】

- |       |            |           |         |
|-------|------------|-----------|---------|
| ・ぶり   | 2切れ        | 《タレ》      |         |
| ・塩    | 少々         | ・酢        | 大さじ 4   |
| ・小麦粉  | 20g        | ・砂糖       | 大さじ 3   |
| ・サラダ油 | 大さじ3       | ・しょうゆ     | 大さじ 3   |
| ・玉ねぎ  | 120g(1/2個) | ・和風だしの素   | 小さじ 1/3 |
| ・人参   | 50g        | ・唐辛子(輪切り) | 1本      |
| ・ピーマン | 1/2個       | ・熱湯       | 100cc   |
| ・大葉   | 2枚         |           |         |

# ブリの南蛮漬け

分量2人分

- 
- ① ブリ1切れを4等分に切り、塩をふってしばらく置く。
  - ② 玉ねぎは薄切り、人参とピーマンはせん切りにする。
  - ③ タレを合わせ置き、〈2〉の野菜をを漬け込む。
  - ④ ブリの水気をふき取り小麦粉をまぶす。
  - ⑤ フライパンに油を入れ、〈4〉を揚げる。
  - ⑥ 熱いうちに揚げたぶりを〈3〉の中に入れる