

コイワシの南蛮漬け風



〈作り方〉

1. コイワシの水気をペーパーでふき取り、雪塩（分量）、こしょうをふる。
2. ボウルに片栗粉、青のりを入れ、混ぜ合わせたものに、1を入れて、余分な粉を払い落とす。
3. 180℃の油できつね色になるまで、2～3分揚げる。
4. 玉ねぎを薄切りにする。フライパンに油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで軽く炒める。
5. 揚げたコイワシに炒めた玉ねぎを盛り付け、レモン鍋をかけ、青のりを盛り付けて完成。

調理時間
30分

〈栄養価〉一人分

エネルギー：382kcal
たんぱく質：12.8g
脂質：28.3g
炭水化物：13.2g
食塩相当量：1.0g
カルシウム：57mg

〈材料〉一人前

- ・ コイワシ 80g
- ・ 淡雪塩 0.25g
- ・ こしょう 0.5g
- ・ 片栗粉 10g
- ・ 青のり 0.3g（半分は盛り付用）
- ・ 揚げ油 16g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ 調合油 5g
- ・ レモン鍋 10g

磯辺揚げにしたコイワシにレモン鍋を使って南蛮漬け風にしました。玉ねぎのシャキシャキ感と青のりの香りがほのかに感じられる料理です！