

## あじの南蛮漬け

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
あじ (切り身)	1切	4切	① 干ししいたけを水で戻す。 ② たまねぎを薄切り、ねぎを小口切りにする。 ③ なべにAと干ししいたけの戻し汁を入れ、切ったたまねぎとねぎを入れ加熱する。ひと煮立ちしたら火を止める。 ④ あじに塩とこしょうをまぶし、かたくり粉をつける。 ⑤ 180℃～200℃の油で揚げ、あじに火が通るまで揚げる。 ⑥ 揚げたあじに③のたれを合わせる。
塩	0. 1g	少々	
こしょう	0. 02g	少々	
かたくり粉	5g	20g	
天ぷら油	適量	適量	
たまねぎ	5g	20g	
ねぎ	3g	12g	
干ししいたけ	0. 2g	0. 8g	
濃口しょうゆ	2g	大さじ1/2弱	
酒	1. 3g	小さじ1	
米酢	1. 5g	小さじ1強	
さとう	1. 8g	小さじ2強	
とうがらし(粉)	0. 1g	少々	
薄口しょうゆ	0. 9g	小さじ1/2	
本みりん	1. 5g	小さじ1	
水	3cc	大さじ1弱	

