

彩り野菜とメバルの南蛮漬け

旨味



甘味

材料（4人前）

赤パプリカ 1/4 個
黄パプリカ 1/4 個
ピーマン 1/4 個
玉ねぎ 1/4 個
メバル 1 尾分
赤とうがらし 1 本
片栗粉 適量
油 適量
水 200ml
酢 200ml
砂糖 160g
醤油 適量（お好みで）

作り方

- ① 水、お酢、砂糖、醤油を弱火で砂糖が溶けるまで混ぜて甘酢ダレを作る
- ② 砂糖が溶けたら耐熱タッパー（耐熱容器）に移す
- ③ 玉ねぎを細切りにし②に漬ける
- ④ 赤&黄パプリカをさいの目に切る
- ⑤ ピーマンを細切りにする
- ⑥ メバルを食べやすい大きさに切る
- ⑦ メバルの水けをキッチンペーパーで取る
- ⑧ ビニール袋にメバルと片栗粉を入れまぶす
- ⑨ メバルを 170℃の油で 3～4 分揚げる
- ⑩ 赤&黄パプリカを 170℃の油で 10 秒程度素揚げにする
- ⑪ ⑨⑩をキッチンペーパーなどで油をよくきり②に漬ける
- ⑫ お好みで赤とうがらしを加える
- ⑬ 甘酢ダレに漬け 3 時間置く
- ⑭ 器に盛りピーマンをのせる

疲労回復効果も見込める
黒酢あんかけにしても
美味しいです！

