

カレイのからあげ南蛮漬け



材料

カレイ切り身・・・50g×4枚
塩、こしょう・・・少々
片栗粉・・・・・・・・少々
揚げ油・・・・・・・・適量

たまねぎ・・・1/2個
ピーマン・・・1個
赤ピーマン・・・1/2個
酢・・・・・・・・大さじ2.5杯
砂糖・・・・・・・・大さじ1.5杯
しょうゆ・・・大さじ1/2杯強

手順

1. カレイの切り身に塩、こしょうをして下味をつけ、片栗粉をまぶす
2. こんがり揚げ色がつくように、揚げ油で①を揚げる
3. 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを千切りにして、下茹でし、水気を絞る
4. ボウルに酢、砂糖、しょうゆを合わせ、②と③をつけ揉む

※今回は彩りに赤ピーマンを使用しましたが、人参やトマトでも構いません
季節の野菜を利用しましょう