



※写真はイメージです。

旬のはもは南蛮漬けでも美味しくなります！

はもの南蛮漬け

材 料 (4人分)

はも	約150g
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
細ねぎ (小口切り)	適量
A	<ul style="list-style-type: none"> ミツカン やさしいお酢 (調味酢) …… 1カップ とうがらし …… 1本
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

1. はもは3cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、赤パプリカ、黄パプリカは千切りにする。
2. Aに、1の野菜を漬け込む。
3. 1のはもに片栗粉をまぶして揚げ油で揚げ、熱いうちに2に漬ける。お好みで細ねぎを散らす。