

杉戸の食育☆簡単レシピ

～骨を強くするレシピ～

彩い野菜とししゃもの南蛮漬け



丸ごと食べられる「ししゃも」はカルシウムの宝庫。酢に浸けることで、カルシウムの吸収率がアップします！

杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん



<材料> 2人分

(1人分: 192 kcal、塩分 1.3g)

ししゃも(生干し)	6尾(90g)	サラダ油	小さじ2	
片栗粉	小さじ2(6g)	A {	酢	大さじ2と1/2
玉ねぎ	1/2個(80g)		砂糖	大さじ1
にんじん	1/4本(40g)		しょうゆ	大さじ1/2
かいわれ大根	1/3パック(16g)		みりん	小さじ2
ピーマン	1/2個(10g)		赤唐辛子	1/3本

<作り方>

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、しんなりするまで電子レンジで1～2分加熱する。水分が出ているときは軽く絞る。
2. かいわれ大根は根元を切る。ピーマンは種を除いて千切りにする。赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
3. バットにたまねぎ、にんじん、ピーマンを入れ、よく混ぜ溶かした A をかけて浸しておく。
4. ししゃも全体に片栗粉を薄くまぶし、フライパンに油を入れて中火で両面に軽く焼き色がつくまで焼く。
5. ししゃもが温かいうちに3に漬け込み、時々上下を返しながらか 20分以上おいて味をなじませる。皿に盛り、上にかいわれ大根を飾る。