

# イワシの南蛮漬け



## 材料(4人分)

所要時間 20分程度  
費用目安 200円前後

イワシ 4尾  
玉ねぎ 1/2個  
にんじん 1/4個  
ピーマン 1個  
切り干し大根(乾) 40g  
片栗粉 適量  
サラダ油 適量

●醤油 大さじ1.5  
●穀物酢 大さじ1.5  
●砂糖 大さじ1.5  
●昆布 3g

## 作り方

- ①切り干し大根は洗ってから水で戻しておく。  
10分程度経ったら水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②●の調味料をボウルに全て入れ、よく混ぜる。
- ③野菜は全て洗って千切りにする。  
切った玉ねぎ、にんじん、ピーマンを耐熱容器に入れ、ラップをして2分程度電子レンジで加熱する。
- ④イワシをよく水で洗い、食べやすい大きさに切る。  
ペーパータオルで水気をよく拭き取り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ⑤フライパンに少し多めの油を入れて熱し、イワシを揚げ焼きにする。  
火が通ったら油をよく切って2で合わせたタレに熱いうちに漬け込む。
- ⑥5に切り干し大根と野菜も水気をよく切って入れ一緒に漬け込む。
- ⑦時々混ぜ、イワシに味がしみこむまで置いたら完成。

(1人分)

エネルギー 200kcal

たんぱく質 11.4g

脂質 9.1g

炭水化物 17.9g

食塩相当量 1.2g

食物繊維 3.4g

### ポイント・アドバイス

イワシはEPA、DHAが豊富な魚です。  
EPA、DHAは免疫が正常に働くのを助けてくれると言われています。

野菜たっぷりで食物繊維も摂ることができ、  
腸活にもなるレシピです。

今回はイワシを使用しましたが、同じ青魚のサバでも  
代用可能です♪