

太刀魚から揚げ

太刀魚の切り身 4 切れ

小麦粉 適量

サラダ油 適量

簡単南蛮酢

ポン酢しょうゆ 200cc

水 100cc

砂糖 小匙 2

玉葱スライス 適量

分量は各 4 人分

- 1) 切り身に小麦粉をまぶし、刷毛で余計な小麦粉を落とす。
- 2) フライパンにサラダ油を 1 c m ほど入れて熱する。
- 3) 両面をきつね色になるまで揚げ焼きする。
- 4) フライパンより取出し、直接お皿に乗せ大匙 2～3 の南蛮酢を掛ける。

揚げたてにすぐ南蛮酢を掛けると「ジュッ」と音が出て美味しそうですね。

油による子供さんの火傷に注意願います。

ポン酢しょうゆは「ミツカン味ぽん」を使用しています