

イシモチの南蛮漬け



エネルギー：41kcal
食塩相当量：13.1g
(100ml 当たり)

材料（2人分）

イシモチ	1～2尾	約180g
にんじん（せん切り）		30g
玉ネギ（せん切り）		30g
ピーマン（せん切り）	1個	30g
赤パプリカ（せん切り）	1／8個	20g
小麦粉	適量	
油	適量	
☆	酢	大さじ4 60ml
	白だしゴールド	大さじ3 45ml
	砂糖	大さじ2 18g
	水	大さじ1 15ml

作り方

- ① 鍋に☆を加熱し、砂糖が溶けたらバットに入れ、野菜を加える。
- ② イシモチは、3枚におろして小骨を取り、一口大に切る。水気を拭き、小麦粉を薄くまぶして、170℃の油で火が通るまで揚げる。
- ③ 油をきり、①に20～30分漬け込む。

<1人分>エネルギー：130kcal 塩分：2.9g 調理時間：30分
【最初の仕込み量を1人分に換算した栄養計算値】
※漬け込み時間を除く（小麦粉量3.2g、吸油量10g）

「イシモチのゆずみそ煮」

ゆずみそ風味で上品な味に仕上がります。

材料(2人分)

イシモチ:2尾(隠し包丁を入れる)
水:1 俵節鈍子
酒:1/2 カップ
ゆずみそ:120g(1ビン)



●作り方

- ①水・酒・ゆずみそをよく混ぜ、煮立たせる。
- ②頭とワタを取ったイシモチを①に入れる。
- ③落し蓋をして、弱火でコトコト 30 分、スプーンで煮汁を魚にかけながら煮る。

このレシピで使用した商品はこちらです♪
会津天寶 ゆずみそ 120g

