

ししゃもの南蛮漬け

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 絢行
今別府 靖子

◆ココが“押し”◆

魚の下処理をすることなく、フライパンで簡単に南蛮漬けが作れます。また、ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムやビタミンA（粘膜や皮ふの健康を守る）などをしっかり摂取できます。

* * *



材料



Point 1 なすは切ったらすぐ揚げ焼きに。油で表面がコーティングされ、色素が溶け出しにくくなります。



Point 2 ししゃもを熱いうちにたれに漬けることで、味が染み込みやすくなります。

《らくらく♪ アイテム》 フリーザーバッグ

保存だけでなく、漬ける・混ぜる・こねる等にも活躍。手が汚れない、洗い物を減らせるのも◎。湯せんや電子レンジ対応のものもあります。

※必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

1人分 ●カロリー：224kcal
●塩分：2.8g

面倒な南蛮漬けをお手軽に！
魚まるごと&野菜たっぷり、
さっぱりジューシーな一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

ししゃも	6匹
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/4本(30g)
ピーマン	1個
なす	1本
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ3
だし汁	50ml
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	少々
赤唐辛子	小1本

作り方

- 1 フリーザーバッグにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにして、1に漬ける。
- 3 ししゃもはポリ袋に入れ、小麦粉を加えて全体にまぶし、余分な粉を落とす。なすは細切りにする。
- 4 フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを焼き色がつくまで揚げ焼きにし**Point 1**、軽く油を切って2のたれに漬ける。同じフライパンに、ししゃもを並べて片面約2分ずつ焼き、火が通ったらなすと同じたれに漬ける**Point 2**。
- 5 冷蔵庫で30分～1時間程度、味がなじむまで冷やし、器に盛り付ける。

*赤唐辛子を入れなくても美味しく作れます。

*冷蔵の場合は3～4日、冷凍の場合は、しっかり空気を抜いた状態で3～4週間保存できます。