

食材2つだけ!

あじ

×

パプリカ

常備菜にも◎

アジとパプリカの南蛮漬け

材料 (2人分)

あじ(3枚おろし) …………… 4枚

パプリカ …………… 1/2個

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○すし酢 …………… 大さじ3

○赤唐辛子 …………… 1/2本

片栗粉 …………… 大さじ1

塩 …………… 少々

油 …………… 大さじ2

1 切る

パプリカはへたと種を取り除き、細切りにする。あじは3つに切って塩をふる。5分おいたら水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉を薄くつける。赤唐辛子は小口切りにしてたねを取り除く。

2 フライパンで焼く

耐熱ボウルに○と水大さじ2、パプリカを入れ、ラップをかぶせて600Wの電子レンジで3分加熱する。フライパンに油を入れて中火で熱し、あじの両面しっかり焼き色がつくまで焼いたら熱いうちにボウルに入れて漬ける(時間があれば30分程度おくと味が馴染む)。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索