

食材2つだけ!

ししゃも

×

玉ねぎ



調理時間

10分

定番の南蛮漬けをししゃもで作ろう

## ししゃも南蛮

材料 (2人分)

ししゃも …………… 10尾

玉ねぎ …………… 1/2個

○すし酢…………… 大さじ3

○しょうゆ…………… 大さじ1と1/2

○唐辛子…………… 1/2本

片栗粉…………… 大さじ1

サラダ油…………… 大さじ1

### 1 材料を切る

玉ねぎは繊維に沿ってスライスする。唐辛子は種を取り除き、ハサミで輪切りにする。

### 2 焼く

ししゃもは片栗粉を薄くはたく。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ししゃもを両面しっかり焼き色がつくまで焼いてバットに取り出す。

### 3 仕上げ

フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、○と水30ml (分量外)、玉ねぎ、唐辛子を入れて中火にかける。煮立ったら火をとめ、2にかける(時間があったら常温で30分程度漬ける)。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索