

さんまのから揚げ五穀酢あんかけ

ジャンル

魚介類 和

さんまのから揚げ五穀酢あんかけ



材料

さんま（三枚おろし）	5枚（約100g）
赤パプリカ	1/4個
なす	1個
青しその葉千切り	適宜
コラーゲン入り五穀酢あん	50g

作り方

- 1.さんまは、水気をよく切り片栗粉をまぶして唐揚げにする。
- 2.なすは、へたを取って縦半分に切り、皮目に格子状に浅く切れ目を入れて、一口大の乱切りにする。パプリカはへたと種を取り、一口大の乱切りにする。
- 3.サラダ油を中温に熱し、パプリカ、なすを入れ上下を返しながら2～3分揚げる。
- 4.ボールにさんまとなす、パプリカを入れ、五穀酢あんを絡める。全体をほどよくあえたら器に盛り、しそをのせる。

調理時間

20分

分量

2人分

製品番号・製品名



季節

秋

商品部類

和風たれ

35686 コラーゲン入り五穀酢あん