

レシピ

時短健康レシピ

焼きししゃもの南蛮

焼いて漬けておくだけ。カルシウムがたっぷり。



作り方

- 〈1〉玉ねぎはスライス、貝割れは半分に切り別々に水にさらしておきます。
- 〈2〉パプリカは薄切りにします。
- 〈3〉調味料は合わせておきます。
- 〈4〉レモンスライスはいちょう切りにしておきます。
- 〈5〉ししゃもをグリルで焼き、熱いうちに調味料に漬け込みます。
- 〈6〉玉ねぎの水分を取って〈4〉と合わせ、パプリカも加えます。
- 〈7〉味がなじめば器に盛り付け、貝割れ、レモンをのせます。

材料 2人分

ししゃも	6尾
玉ねぎ	1/2個
パプリカピーマン 赤・黄色	1/8個
貝割れ	1/8パック
レモンスライス	2枚
揚げ油	適量

〈調味料〉

水	100cc
酢	大s2
薄口醤油	大s1・1/3
砂糖	大s1
塩	少々