

# 主菜

## かじきとの焼き付け

エネルギー 323 キロカロリー  
塩 分 1.2グラム

### 材料（2人分）

|          |           |
|----------|-----------|
| れんこん     | 1 節（200g） |
| めかじきの切り身 | 2切れ       |
| 漬け汁      |           |
| だし汁      | 1/3カップ    |
| 酢        | 大さじ2      |
| しょうゆ     | 大さじ1      |
| 砂糖       | 大さじ1/2    |
| 塩        | 小さじ1/4    |
| 万能ねぎ小口切り | 1 本分      |
| サラダ油     | 大さじ4      |
| 片栗粉      | 大さじ1      |



### 作り方

#### ①下準備

れんこん…皮をむいて縦半分に切り、7mm厚さの半月切り

めかじき…4等分の棒状に切る

漬け汁の材料をあわせておく

②フライパンに油を入れ、れんこんを重ならないように並べて中火にかける  
油が泡立ってきたから2～3分、裏返して1～2分、揚げ焼きにする  
ペーパータオルを敷いたバットに取り出し、油を切る  
漬け汁のボールに入れる

③めかじきに片栗粉をまぶし、同じフライパンに並び入れて中火にかける  
れんこんと同様に揚げ焼きにして、漬け汁につける

④漬け汁ごと器に盛って、ねぎを散らす