

焼いてみんさい♪トマナンぱん



写真写真はイメージ

おすすめポイント

- ★油で揚げないフライパンで焼く南蛮漬けです。ヘルシーで、片付けも簡単です。
- ★広島県内の漁獲量No.1のかたくちいわしを使用しました。手軽な価格で手に入ります。
- ★カゴメかけるトマトとバジルを使った南蛮酢で、さっぱりと食べられます。
- ★魚離れが進んでいる若い世代の方に食べてほしいと考え作りました。

使用した
カゴメの商品



材料(4人分)

黄パプリカ(広島県産).....	1個	〔南蛮酢〕
ピーマン(広島県産).....	1個	カゴメかけるトマト
白ねぎ(広島県産).....	2本	トマト&バジル.....1袋(150g)
かたくちいわし(広島県産).....	40匹	酢.....120cc
塩・胡椒.....	少々	砂糖.....大さじ3
片栗粉.....	適量	オリーブ油.....大さじ1
サラダ油.....	適量	胡椒.....少々
貝割れ大根.....	適量	

作り方

- ① 野菜を1.5cm角に切って軽くゆでる。
- ② ボウルに南蛮酢の材料を入れ、①の野菜を加えて混ぜる。
- ③ かたくちいわしの頭と内臓をとり、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ④ かたくちいわしに塩・胡椒を振り、片栗粉をまぶして、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 焼き色が付いたら②のボウルにかたくちいわしを入れ、5分程度漬ける。
- ⑥ 皿に盛り、貝割れ大根を添える。

栄養価(1人分)

エネルギー.....	353kcal	脂質.....	20.0g
たんぱく質.....	19.4g	炭水化物.....	21.2g
		食塩相当量.....	0.8g