

いわしの南蛮漬け

(材料)

1人分

{ まいわし (頭・内臓を取り除く)	35 g	① {	塩	0.3 g
				こしょう
万能ねぎ	1.6 g	② {	しょうが	0.24 g
片栗粉	3.5 g		しょうゆ	2.4 g
			さとう	1.6 g
揚げ油			酢	1.2 g
			とうがらし	少々

(作り方)

1. いわしの頭と内臓を取り除き、きれいに洗い流し、水気をきる。
2. 片栗粉と①の塩・こしょうを混ぜ合わせる。
3. 万能ねぎを0.5 cmくらいにスライスする。
4. しょうがをすりおろし、②を合わせ、3のねぎを加える。たれ出来上がり。
5. いわしに2の粉をまぶして、カリカリになるまでよく揚げる。
6. 熱々のいわしに、たれをかけて出来上がり。