

南蛮漬け

【材料】

- ・サバ または 鶏肉
- ・玉葱、人参、ピーマン、パプリカなどの緑黄色野菜

【作り方】

- ① サバや鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ② 野菜を千切りにして炒める。
- ③ 熱いうちに①と②を調味料Aに浸す。

・酢	大さじ4	・水	100ml
・醤油	大さじ3	・顆粒和風だし	小さじ1
・みりん	大さじ3		
・砂糖	大さじ1		



★揚げるのが面倒な場合は焼く。

★酸味や甘みを抑えたい場合は酢や砂糖を減らす。