



アジと野菜の揚げびたし

290kcal/調理時間30分

[材料 4人分]

アジ	2尾
かぼちゃ	1/6個
なす	1本
ししとう	12本
塩	少々
片栗粉	適量
サラダ油 (揚げ油)	適量

A	
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ5
みりん	大さじ5
赤とうがらし(脊切り)	1本分
しょうが汁	少々

[作り方]

1. アジは3枚におろして一口大に切り、軽く塩をふる。
2. かぼちゃは一口大の薄切り、なすは一口大の乱切り、ししとうは包丁で切り目を入れる。
3. 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。
4. 揚げ油を160℃に熱して2の野菜を素揚げし、火が通ったら3の汁につける。
5. 1のアジに片栗粉を薄くまぶし、170℃の油で揚げて3の汁につけて冷ます。
6. 野菜と一緒に器に盛り付ける。