

「焼肉のたれ」で スパイシー鰯南蛮



※写真はイメージです



使った商品はこちら

ISETAN
MITSUKOSHI **THE FOOD**

焼肉のたれ

りんごとバナナピューレを使用し
まろやかで濃厚なコクを出しました。
甘辛い味わいがお肉との相性抜群！

レシピ動画
公開中！



【材料 (2~3人分)】

「焼肉のたれ」	-----	100ml
鰯 (3枚おろし)	-----	3尾 (約250g)
玉ねぎ	-----	1/2個
パプリカ赤・黄	-----	各1/4個
ピーマン	-----	1個
にんじん	-----	1/4本分
酢	-----	100ml
小麦粉	-----	適量
塩胡椒	-----	適量
鷹の爪 (輪切り)	-----	1~2本分
すだち (輪切り)	-----	1個分

【作り方】 調理時間 約30分

1. パプリカ、ピーマン、にんじんは細切りにし、玉ねぎは薄切りにする
2. ①をバットに広げて、「焼肉のたれ」と酢を混ぜたものを回しかけ、鷹の爪を加え、野菜がしんなりするまで漬け込む
3. 鰯を2等分に切り、塩胡椒してから水気を拭き取り、小麦粉を全体にはたく
4. ③を180℃に熱した揚げ油 (分量外: 適量) でカラリと揚げ、熱いうちに②に入れてよく混ぜる
5. ④にすだちを入れて混ぜる

(熱いうちに召し上がっても良いですが、冷蔵庫で冷やすとより美味しく召し上がれます)