

# フライパンでさばの南蛮漬け

## 材料 (2~3 人分)

さば (三枚おろし) 1 尾分  
玉ねぎ 1/4 個  
にんじん 5 cm 長さを縦半分  
ピーマン 1 個  
片栗粉 大さじ 1

\* 酢 大さじ 3      \* 酒 大さじ 2  
\* 砂糖 大さじ 2      \* しょうゆ 大さじ 2  
\* 豆板醤 小さじ 1/3



## 作り方

-  さばは削ぎ切りにする。  
臭み消しのため塩 (材料外) を振り 10 分置く。  
キッチンペーパーで水気をよく拭く。
-  玉ねぎは薄切りにして水にさらす。  
にんじん、ピーマンは細めの千切りにする。  
  
\* 印の調味料を合わせ、タレを準備しておく。
-  さばにコショウ少々 (材料外) を振り、分量の片栗粉をまぶし、多目の油 (材料外) で焼く。
-  両面しっかりと焼く。
-  サバが焼けたらキッチンペーパーで余分な油を拭き取る。

6. 作っておいたタレを入れる。



7. 30 秒位強めの中火で酒のアルコールと酢の酸味を飛ばす。  
火を消す。



8. 野菜を入れる。



9. 和える。



10. 器に盛って出来上がり！

