

太刀魚のから揚げ

太刀魚の切り身 4切れ

小麦粉 適量

サラダ油 適量

簡単南蛮酢

ポン酢しょうゆ 200cc

水 100cc

砂糖 小匙2

玉葱スライス 適量

分量は各4人分

- 1) 切り身に刷毛で薄く小麦粉をまぶす
 - 2) フライパンにサラダ油を多めに入れて熱する
 - 3) 両面をきつね色になるまで揚げ焼する
 - 4) 保護者がフライパンより取り出し直接お皿に乗せ、子供さんに大匙2~3の南蛮酢を掛けさせる
- 揚げたてすぐ南蛮酢を掛けると「ジュッ」と音が出てインパクトがある。
- 油による子供さんの火傷に注意願います。

鰯照り焼き

鰯の切り身 1切れ

小麦粉 適量

サラダ油 適量

照り焼きのたれ

濃口醤油 大匙1

日本酒 大匙1

砂糖 大匙1

- 1) 鰯を切り身にする
- 2) 切り身に刷毛で小麦粉を薄くまぶす
- 3) フライパンに油を入れ熱し両面焼き色がつくまで焼く
- 4) たれを入れ焦げないように切り身にかからめる
- 5) お皿に盛りつける

鰯アレンジメニュー

鰯の切り身 1切れ

小麦粉 適量

サラダ油 適量

たれ

好きなサラダ用ドレッシング 適量

分量は各1人分

作り方は「鰯の照り焼き」と同じ手順で、たれがドレッシングになっただけです。