

- ④を電子レンジにかけられるボウルに入れよく混ぜ、ラップをして500Wで5分加熱、そのまま置いておきます。
- ⑥を鍋に入れ一度沸かし、火を止めてそのまま置いておきます。



- ③魚に塩1g振りかけ、5分程置いておきます。粉をまぶして170℃の油でしっかり揚げます。
- ④れんこん、しょうがを素揚げして魚と一緒に少し深めの器に入れます。



- ⑤④の器に①の野菜を加え、②の甘酢を注ぎ、そのまま15分くらい置いて出来上がりです。



エスカベッシュ(南蛮漬)

材料(6人分)

- 小魚…350g
(又はサバ、あじなど3cm幅くらいの切り身350g)
- 小麦粉…20g ● 塩…1g
- れんこん…80g うす切
- しょうが…10g うす切
- A ● 新玉ねぎ 中…1個(160g) 大きめのくし形
 - (新)にんじん…1/2本(50g) 4cmの短冊
 - セロリ 茎…1/2本(50g) 4cmの棒
 - ピーマン…2個(50g) 7mm幅
 - 国産レモン…1/2個 うす切
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 塩…3g
- B ● 水…200cc
 - 酢…40cc
 - 砂糖…25g



栄養量
 ・エネルギー…253kcal ・脂 質…17.2g ・カルシウム…284.5mg ・食物繊維…1.8g
 ・たんぱく質…9.5g ・炭水化物…14.1g ・鉄 分…0.8mg ・食塩相当量…1.0g

