

主 菜

イカナゴの甘酢がけ



一人分の栄養価

エネルギー	・・・ 201kcal
たんぱく質	・・・ 13,0g
脂質	・・・ 10,0g
炭水化物	・・・ 5,0g
カルシウム	・・・ 365mg
鉄	・・・ 1.9mg
食物繊維	・・・ 0.95g
食塩相当量	・・・ 0.8g

材料（1人分）

イカナゴ	・・・ 70g
小麦粉	・・・ 7g
揚げ油	・・・ 適量
大根	・・・ 40g
酢	・・・ 6g
上白糖	・・・ 5g
濃口醤油	・・・ 3g
白葱	・・・ 10g

作り方

- ①大根をすりおろす。
- ②酢、砂糖、濃口醤油を鍋に入れて混ぜ合わせおろし大根をざっくり掬って加え、ひと煮立ちさせる。
- ③イカナゴに小麦粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ④揚げたイカナゴに②をかけ細切りの葱を飾る。

イカナゴは最初180℃で、その後170℃にしカラッと揚げる。
おろし大根を加えてから煮すぎない。