

● 鰻の南蛮漬け



エネルギー
201kcal
たんぱく質
15.6g
カリウム
400mg
リン
190mg
食塩相当量
1.1g

○鰻カリッと美味しい一品です

<材料（一人分）>

鰻（三枚おろし）	70g
片栗粉	3g（小1）
なす	50g
なたね油	8g（小2）
砂糖	3g（小1）
濃口しょうゆ	6g（小1）
米酢	10g（小2）
大葉	1g（一枚）

1. なすはくし切りにして水にさらす。（一人5～6本）
大葉は千切りにしておく
 2. 調味液をはかっておく。
 3. 水気を切った1のなすを、油でじっくり焼き上げる。
 4. 3枚におろした鰻は分量外の酒をふり、ペーパーで水気をとり、片栗粉をまぶして3の残りの油で皮目からこんがり焼く
 5. 鰻、なすを盛り付け調味液をかけ、大葉のをせる。
- ※今回は、鰻のパリッと感を残すため、漬けこまずにさらに盛り付けたところに調味液をかけます。