給食レシピ集

アジのエスカベッシュ

材料（４人分）

アジ切り身	４切れ
かたくり粉	適量
揚げ油	
たまねぎ	1/4 個
にんじん	２㎝分
パプリカ	1/4 個
油	適量
A 砂糖	小さじ２
A レモン汁	小さじ２
A 塩	少々
A こしょう	少々
A 水	小さじ１

作　り　方

①たまねぎは薄切り、にんじん・パプリカはせん切りにする。
②鍋に油を熱し、①をさっと炒め、Ａの調味料を入れて、ひと煮立ちさせる
③アジの切り身にかたくり粉をまぶして揚げる。
④揚げたアジの油をよくきてバットなどに並べ、上から②のソースをかけて 30 分ほどなじませる。

・－・Memo・－・・－・・－・・－・・－・・－・・－・

　エスカベッシュは、レモンがさわやかな洋風の南蛮漬けです。酸味が苦手な場合、レモン汁を調整すると食べやすくなります。

　アジだけでなく、タラやサワラなど白身の魚がよく合います！