

料理名	みうらんどう 三浦半島 <small>なす やさい</small> サバと茄子の野菜たっぷり南蛮漬け <small>なんばんづ</small>	
材料名	数量(4人分)	作り方
○サバ	半尾～1尾程度	① なすはしま目に皮をむき、1口大に切り油で揚げる。 (なすは素揚げ) ② サバは3枚におろし、身の中央にある太い骨はピンセットで骨ぬきする。食べやすい大きさにそぎ切りし、片栗粉をまぶし油で揚げる。 ③ たまねぎ、パプリカはうす切りにし、しょうゆ、りんご酢、粗製糖、輪切りにしたとうがらしと混ぜておく。 ④ 揚げたサバ、なすを③に入れ、ラップをし、余熱で野菜に火を通す。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしても良い。 ⑤ 器にサバ、なす、野菜入りの漬け汁を入れ、細くきざんだ大葉を散らす。 ※辛いのが苦手な子どもがいる場合、赤とうがらしは抜く。
○たまねぎ	1個	
○赤パプリカ	1/2個	
○黄パプリカ	1/2個	
しょうゆ	大さじ6	
りんご酢	大さじ6	
粗製糖	大さじ4	
赤とうがらし	1本	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
○なす	2本	
○大葉	適量	
		魚が苦手な子も揚げも ので食べやすい!
		なすも味がしみてごは んが進む!
		松輪サバでも有名な三 浦半島のサバ。
		三浦半島の日をあびて 育ったなすはつやつ やでおいしい。



○かながわ産食材です。