



<料理名> 飛魚のみどり酢がけ

料理の紹介文

材料：（ 4人分）…目安程度

飛魚	6尾
酒	大さじ 1
しょう油	大さじ 2
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
みどり酢	
きゅうり	1本(100g)
大根	100g(きゅうりと同量)
トマト	中1個
割り酢	
酢	大さじ 3.5
砂糖	小さじ 2
みりん	大さじ 1.5
塩	小さじ 1/2
しょう油	小さじ 1/2

作り方：

- (1) 飛魚は頭と内臓を取り、3枚におろして酒、しょう油の中に20～30分浸し味をつけます。
- (2) 味がついたら、水気を切り、片栗粉をまぶして揚げます。
- (3) きゅうり、大根はおろし金でおろし、少々水気を切ります。トマトは5mm角のさいの目切り。
- (4) ボールに割り酢を量り、(3)を混ぜます。
- (5) 揚げた飛魚の上からみどり酢をかけます。

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

