

さばの焼き南蛮

材料 (4人分)

さば	4切れ
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
油	適量
れんこん	1/2節
青ピーマン	2個
赤ピーマン	1/2個
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
みりん	小さじ1



作り方

- ①さばに塩こしょう、小麦粉をまぶす。れんこんは薄いいちょう切りにし、ピーマンは角切りにしておく。
- ②フライパンに油を熱し、れんこんとピーマンを炒めて、取り出しておく。
- ③フライパンに油を足して、さばを焼き、②を加えて、調味料と水小さじ2を加えてさっと煮る。汁ごと皿に盛る。