



イシモチジャコの甘酢かけ (165kcal)



ざい りょう にんぶん
材料 (4人分)

イシモチジャコ (調理済み)	・・・150g	
かたくり粉	・・・大さじ2杯	
かぼちゃ	・・・180g	
あげ油	・・・適宜	
えだ豆(むき実)	・・・20g	
A [しょうゆ	・・・大さじ1杯
	酢	・・・大さじ1杯
	さとう	・・・小さじ2杯
	水	・・・大さじ1杯

つく かた
作り方

- 1 イシモチジャコは頭とハラワタをとった調理済みを用意する。
- 2 かぼちゃは一口大に切って素揚げにする。
えだ豆は塩ゆでにしてむき実にする。
- 3 イシモチジャコにかたくり粉をまぶし、180℃に熱した油でカラリと揚げる。
- 4 Aの調味料を合わせて弱火にかけ甘酢を作る。沸騰させないようにし、さとうが完全に溶けたら火を止める。
- 5 あぶら油をきったイシモチジャコ、かぼちゃ、えだ豆を甘酢であえる。夏場は冷蔵庫で冷やしてもおいしい。