

《砂肝と野菜の南蛮漬け》

材料…下ごしらえ	4人分
砂肝	160 g
塩	小さじ1/2個
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
にんじん	30 g
たまねぎ	100 g
濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	大さじ1
赤とうがらし	1/2本

A

＜作り方＞

1. 砂肝は少し厚めに切って塩こしょうし、小麦粉をまぶす。  
(ビニール袋に砂肝、小麦粉を入れてまぶしてもよい)
2. にんじんとたまねぎは、それぞれ皮をむいて千切りにする。赤とうがらしは小口切りにする。
3. フライパンに油を熱し、1を弱火で返しながら5～6分焼く。
4. 鍋にAを入れ、沸騰したら、2(にんじん、たまねぎ)を加えて火を止める。
5. 3を4に加えて和える。

