



ししゃもの南蛮漬け



頭や骨まで丸ごと食べられる
ししゃもはカルシウムの優等
生♪

ビタミンDも含むため吸収率
も Good!

【1人分の栄養価】

エネルギー	228kcal
たんぱく質	10.6g
カルシウム	222mg
塩分相当量	1.9g

材 料 (4人分)

ししゃも	12匹
薄力粉	大さじ1
サラダ油	大さじ3
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
★だし汁	大さじ3
★酢	大さじ3
★しょうゆ	大さじ1.5
★砂糖	大さじ2
★鷹の爪	1/2本

作 り 方

1. 玉ねぎは半分に切って薄切りにし、10分くらい水にさらして水気をきる。
にんじんとピーマンはせん切りにする。
2. ★の材料をボウルに混ぜ合わせ、①の野菜を漬けておく。
3. ビニール袋にししゃもと薄力粉を入れ、袋を振って粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、ししゃもを揚げ焼きにする。
5. 火が通ったら②の南蛮酢に入れてさっと混ぜ合わせる。1時間くらい冷蔵庫で味をなじませる。