

玉ねぎの3段使い 玉ねぎの美味しさを存分に感じて

あじつみれの玉ねぎサンドフライ



【1人分の野菜量】約180g



【1人分の栄養価】

エネルギー	292Kcal
脂質	13.6g
塩分	1.1g

材 料（4人分）

鰯	130g	
玉ねぎ（粗みじん）	100g	
生姜（すりおろし）	1片	
おから	25g	
玉ねぎ	1と1/3個	
油	大さじ1	
小麦粉	適宜	
卵	1/2個	
パン粉	適宜	
揚げ油	適宜	
パプリカ（赤）	60g	
パプリカ（黄）	35g	
ピーマン	35g	
A	トマトケチャップ	大さじ2
	玉ねぎ	1個
	にんにく	1かけ
	水	大さじ4
	醤油	大さじ1
	砂糖	小さじ1

作り方

- ① 鰯は三枚おろしにして、皮をとる。塩少々（分量外）をふり5分置いて、ペーパーで水気をふく。身をたたいてすり身状にする。
- ② 玉ねぎは粗いみじん切りにし、生姜はみじん切りにする。
- ③ フライパンを火にかけて油大さじ1を熱し、おからを炒めてから②も加えて軽く炒めて、塩小さじ1/4を混ぜて火を止めて粗熱を取る。
- ④ ③と①を混ぜ合わせて4つに丸める。
- ⑤ 玉ねぎは全部で8枚の輪切りにして小麦粉をまぶし、④をはさんで形を整える。
- ⑥ Aをミキサーに入れて滑らかにして鍋に入れ、中火で煮詰めてソースにする。
- ⑦ ⑤を溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。フライパンに油を約2cm入れて170度位に熱し、両面こんがり焼き色をつけて中弱火で3～4分焼き揚げてバットに取り出す。フライパンをふいて油少々を入れ、パプリカ、ピーマンを炒める。
- ⑧ 器に⑦を盛り合わせて、ソースをかける。

▼料理のポイント

鰯は新鮮なものを用意してください。皮をひき、塩をふってしばらく置き、表面の水分を取り除くことで臭みが取れます。

▼玉ねぎの栄養

匂いと辛みの成分である硫化アリルは血液をサラサラにし、動脈硬化を予防します。また硫化アリルは豚肉などに多いビタミンB1の働きを高めるため、疲労回復に役立ちます。