



使用したセンナリの商品



小鰯の南蛮漬け

材料（2～3人分）

小鰯	10匹
ピーマン	小1個
人参	4分の1本
玉ねぎ	4分の1個
片栗粉	適量
サラダ油	適量
三杯酢	100cc

作り方

1. 玉ねぎは薄切りに、人参とピーマンは千切りにする。
2. 三杯酢を入れたボールに、切った野菜を入れる
3. 小鰯に片栗粉をまぶして、サラダ油で揚げる。
4. 3. の中に揚げた小鰯を入れ、味が染みるまでしばらく冷蔵庫で冷やす。