

今月の「これ作ってみよう」

シシヤモのカレー南蛮漬け



【材料】

・ししヤモ	18匹
・玉ねぎ	中1/2個
・ピーマン	2個
・人参	小1/2個
水	100ml
お酢	100ml
醤油	大さじ4
砂糖	大さじ1と1/2
・カレー粉	大さじ1
・小麦粉	大さじ1
・鷹の爪	適量
・レモン	適量

子供も夏休みに入って、昼食の用意が必要になってきましたね(^^)。暑い時はお酢のきいた南蛮漬け、カレー風味だと食欲アップしますね。ししもはカルシウムもたっぷりですよ～



【作り方】

玉ねぎは辛味を抜く為、水にさらしておき水気を切る。ピーマン、ニンジンなどは細切りにしてパットなどに入れておく。

ビニール袋にししヤモ、カレー粉、小麦粉を入れししヤモかしゃか振り、まぶす。まぶしておく。

油をひいたフライパンでししヤモの両面を焼く。

その間に、すべてを鍋に入れ、ぐつぐつ沸騰させたら鷹の爪を加え、1の野菜のパットに入れておく。

ししヤモに火が通ったら、すぐ熱いうちに、お酢、醤油、砂糖、レモン汁を加え、漬けておく。

皿に盛りつけ、レモンのトッピングをして下さい。