
3/19(火) 塩サバのフルーツマリネ (加藤 奈美さん)

(材料4人分)

塩サバ：1尾分

新たまねぎ：1/4玉

パプリカ：1/4個

スイートスプリング：1/2個

貝割れ大根：1パック

薄力粉：適量

サラダ油：適量

- ① 新たまねぎは回し切り（くし切りを1/2に切ったもの）、パプリカは細切り、スイートスプリングは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、薄力粉を薄くまぶした塩サバを入れ両面を焼く。
- ③ 焼きあがった②をバットに並べ、上に①を乗せる。
- ④ 合わせて温めたAを③にかけ、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 味をなじませて完成。

A {
リンゴジュース：40ml
酢：40ml
薄口醤油：小さじ2
塩：少々

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。