

揚げ秋刀魚と野菜のすりごま合わせ酢

～金ごますりごまがたっぷり入った合わせ酢が秋刀魚と野菜にからまっています。
ﾌﾗﾑも一緒に揚げ、鉄分の補給を！～



使用商品：金ごますりごま

<材料>4人分

秋刀魚	2尾
醤油	小さじ1
れんこん	4cm
ごぼう	1/2本
さやいんげん	8本
干しﾌﾗﾑ	8個
A だし汁、酢	各大さじ3
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ1
金ごますりごま	大さじ3
小麦粉	
揚げ油	

<作り方>

1. 秋刀魚は3枚におろし、ひと口大のそぎ切りにし、醤油小さじ1をからめる。
2. れんこんは皮をむき、半分に切り、薄切りにし、ごぼうは4cmの拍子木切りにし、さつと水につけアクを取り、水気を取る。さやいんげんは筋を取り半分に切る。
3. 1. 2. とﾌﾗﾑに小麦粉をつけ、170度の油でかりっと揚げる。
4. ボールにAを入れ、混ぜる。
5. 3. に4. をかける。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>