

南蛮漬けの素を使ったレシピ～



茄子 ……適宜
万能ねぎ ……適宜
南蛮漬けの素 ……適宜

- 1) 茄子はお好みの大きさに切り、素揚げし、熱いうちに南蛮漬けの素に入れる。
 - 2) 器に盛り、万能ねぎのみじん切りを散らす。
- ※万能ねぎと一緒にみょうがの千切りを付けても美味しい。
※お好みで、タカノ爪を入れても美味しい!

揚げ茄子の南蛮漬け

イカとセロリの南蛮漬け



【材料】
イカ(唐揚げ) ……適宜
セロリ ……適宜
パセリ ……適宜
南蛮漬けの素 ……適宜

- 1) イカの唐揚げを揚げ(生協の揚げるだけの冷凍品でも OK)、熱いうちに南蛮漬けの素に入れる。
 - 2) セロリの筋を取り、お好みの大きさ、お好みの固さに茹で、1)に入れる
 - 3) 器に盛り、パセリを散らす。
- ※イカの唐揚げの代わりに、鶏のから揚げやホタテなども美味しい。

厚揚げとプチトマトとセロリの南蛮漬け



【材料】
厚揚げ ……適宜
セロリ/プチトマト ……適宜
白ゴマ ……適宜
南蛮漬けの素 ……適宜

- 1) 南蛮漬けの素にプチトマト(5～6 か所、楊枝で穴をあけると味がしみ込んで美味しい)を入れる。
 - 2) 厚揚げはお好みの大きさに切り、さつと茹で熱いうちに1)に入れる。
 - 3) セロリの筋を取り、お好みの大きさ、お好みの固さに茹で、1)に入れる。(セロリの葉もさつと茹でて一緒にどうぞ!)
- 3) 器に盛り、白ゴマを散らす。