

イタリアン風いわしの南蛮漬け



材料：3人分

カリフォルニアプルーン	4個	いわし（フィレ）	3尾
塩・こしょう	少々	薄力粉	適量
油	適量	たまねぎ	1/4個
セロリ	1/4本	にんじん	1/4本
パプリカ（黄）	1/4個	オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	150ml	白ワインビネガー	100ml
砂糖	大さじ1	にんにく	1片
鷹の爪	1本	イタリアンパセリ	適量
ディル	適量		

つけ合わせ野菜をかいわれ大根やブロッコリースプラウトなどに代えてサラダ風に盛ったり、刻んだ大葉を香らせるのもよし！フランスパンに挟んでバインミーのようにして食べるなど、自由なアレンジが楽しめます。

プ活 はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

