

春

夏

秋

冬

# ぶつつう

1 人分  
栄養量

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

98kcal  
11.5g  
3.7g  
0.9g

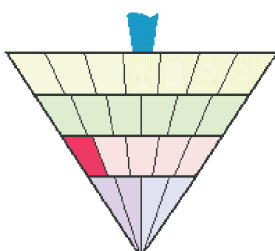
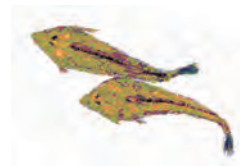


## ◆材料（4人分）

ぬめりごち（または小魚）	200g
揚げ油	適宜
ほうじ茶	大さじ2
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
みりん	小さじ1

## 【作り方】

- 1 魚の頭をとり，腹わたをとって水で洗い，キッチンペーパーなどで押さえ，水気をとる。
- 2 揚げ油を熱して，①をから揚げにする。
- 3 別の鍋にほうじ茶と調味料を合わせて煮立て，②を加えて煮からめる。



## ★ひとくちメモ

「ぬめりごち」という小魚を使うことが多く，売り物にならない小さな魚を，漁師の家庭で佃煮風に料理して食べていた名残りのようです。他の小魚を使ってもおいしくいただけます。