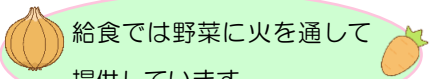




白身魚のマリネ



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方
白身魚（一口大）	300g	① 白身魚に酒をふり、臭みをとる。 ② Aを混ぜて合わせておく。 ③ たまねぎ、にんじんは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ④ ボウルに③を入れ、②で和える。 ⑤ ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。 ⑥ ⑤を④にからめ、味をなじませる。
酒	小さじ2	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
たまねぎ（スライス）	1/4 個	
にんじん（せん切り）	1/4 個	
サラダ油	小さじ2	
砂糖	大さじ2 強	
A 酢	大さじ4	
塩	少々	 給食では野菜に火を通して提供しています。
こしょう	少々	

ひとこと Memo

たまねぎとにんじんをマリネにしておくと、冷蔵庫で保存できるので、常備菜としておすすめです。

ホキやタラ、鯛などの白身魚がさっぱりと食べられておいしいですよ🍷

【1人分の栄養価】

エネルギー	235kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	12.3g
食塩相当量	0.7g