



Recommended by SEIREI

# 食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

## 魚の南蛮漬け

特に夏は食欲がわく一品！



### 材料（4人分）

- 白身魚 ……80g×4
- 片栗粉 ……適量
- サラダ油（揚げ用） ……適量
- A { 酢 ……大さじ4
- 砂糖 ……大さじ5
- 薄口しょうゆ ……大さじ1
- とうがらし ……お好みで
- 玉葱（千切り） ……中1/2(約40g)
- トマト(角切り) ……2個(約100g)

### 管理栄養士の オススメPoint

- Point1**  
冷たくても温めても美味しく食べられます。
- Point2**  
トマトの酸味もよく、さっぱりと食べられるので、夏バテ防止・食欲がないときにお勧めの一品です。

### 作り方

- 1.魚に片栗粉をまぶす
- 2.フライパンに油を多めに入れ、1を入れて軽く色がつく程度に揚げ焼きにする
- 3.Aの調味料を合わせ、一度沸騰させる
- 4.2の魚を3の半量に漬け、冷やす
- 5.玉葱、トマトを3の半量に漬け、冷やす
- 6.魚が十分に冷えたら、5の具を乗せて完成

1人分

229

kcal

食塩相当量：0.8g