

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
 植物油（揚げ用） ……適量
 玉葱（千切り） ……中1/2(約40g)
 トマト(角切り) ……2個(約100g)

A { 酢 ……大さじ4 (60ml)
 砂糖 ……大さじ5 (45g)
 薄口しょうゆ ……大さじ1
 とうがらし ……お好みで

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
食べられます。

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. 揚げた魚を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