



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
B {	
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