



鯛とたまねぎのマリネ

主菜

副菜

275kcal 塩分2.3g

【材料(2人分)】

- 鯛(切り身)…160g
- A
 - 塩…少々
 - 酒…大さじ1/2
 - しょうゆ…大さじ1/2
- 小麦粉…適宜
- たまねぎ…1/4個
- 赤・黄パプリカ…各1/2個
- ピーマン…1/2個
- レモン…1個
- 揚げ油…適宜
- かんたん酢…大さじ3

【作り方】

- ①鯛を一口大に切り、Aを合わせたもので下味をつける。
- ②たまねぎ、赤・黄パプリカ、ピーマンは5mm幅の薄切りにする。
- ③レモンは飾り用に4枚スライスし、残りは果汁をしぼる。
- ④①の汁気をふいて小麦粉をまぶす。
- ⑤揚げ油を熱し、④をカラッと揚げる。
- ⑥かんたん酢とレモン果汁を合わせ、中に②と⑤を入れて混ぜ、味をなじませる。
- ⑦器に盛りつけ、レモンスライスを添える。



★アピールポイント★
いろいろよく簡単にできます。

