

つくってみませんか？

マリネにして青魚をさっぱり食べる♪



<あじのマリネ>

材料(4人分)

あじの切り身50g …… 4切
片栗粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量

<マリネ液>

たまねぎ(スライス3mm) …… 90g
にんじん(千切り) …… 15g
ピーマン(千切り) …… 15g
〇さとう …… 大さじ1
〇酢 …… 大さじ2
〇油 …… 大さじ1
〇塩 …… ひとつまみ(0.5g)
〇こしょう …… 少々

作り方

- ① あじに片栗粉をまぶして、油でからっと揚げろ。
- ② ピーマン、にんじん、たまねぎを少し固さが残る程度にボイルし冷ましておく。
- ③ 〇の調味料をよく混ぜ、水分を切った野菜を混ぜる。
- ④ ①に③をかけてできあがり。

