

R6年度.8月号

あ じ の サ ル サ マ リ ネ



エネルギー 255kcal

たんぱく質 17.1g

食塩相当量 1.1g

材 料 (2 人 分)

あじ(3枚おろし)
2尾分(160g)
 塩・こしょう.....各少々
 片栗粉.....大さじ1
 油.....適量
 トマト.....1個(180g)
 玉ねぎ.....1/4個(50g)
 ピーマン.....1個(25g)
 オレンジ(正味)・・・1個(80g)
 A 酢.....大さじ1
 塩.....大さじ1/4
 タバスコ.....小さじ1/2
 オリーブオイル.....大さじ1

作 り 方

- ①あじは2～3等分に切る。塩・こしょうで下味をつけて、片栗粉をしっかりとまぶす。
- ②トマトは1.5cm角に切り、玉ねぎは薄切りにし水にさらして、しっかり水気を切る。ピーマンは横に薄切りにする。オレンジは皮をむいて小房にする。
- ③ボウルにAと②を合わせて混ぜる。
- ④フライパンに少し多めの油を熱し①を並べて両面焼き色がつくまで揚げ焼きにする。油を切って③に加えてざっくり混ぜて、味がなじむまで漬けて器に盛る。