

【学校給食レシピ紹介】

2018年10月掲載

レシピ名	あじのマリネ
エネルギー(1人分)	167kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>あじ切身・・・・・・・・・・4切(1切 約60g)</p> <p>白ワイン・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>食塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>かたくり粉・・・・・・・・・・大さじ3</p> <p>揚げ油・・・・・・・・・・適量</p> <p>(マリネ液の材料)</p> <p>黄ピーマン・・・・・・・・・・1/4個</p> <p>赤ピーマン・・・・・・・・・・1/4個</p> <p>たまねぎ・・・・・・・・・・1/2個</p> <p>レモン果汁・・・・・・・・・・小さじ2</p> <p>さとう・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>ワインビネガー・・・・・・・・大さじ1</p> <p>食塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>こしょう・・・・・・・・・・少々</p>
作り方	<p>① 黄ピーマン、赤ピーマンは細いせん切り、たまねぎは薄く切る。</p> <p>② さとう、ワインビネガー、食塩、こしょうを合わせ、レモン果汁を加えてマリネ液を作る。</p> <p>③ ①を②に漬ける。</p> <p>④ あじに白ワイン、食塩で下味をつける。</p> <p>⑤ 揚げ油を180℃に熱し、④のあじにかたくり粉をまぶし、揚げる。</p> <p>⑥ 揚げたあじの上に、③をかける。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none"> ・さっぱりとした酸味で、食欲のない時でも食べやすい料理です。 ・赤や黄のピーマンを使うと、色どりがよくなります。 ・魚はもちろん、野菜もおいしく食べられます。 ・給食ではマリネ液や野菜は加熱して作ります。 