

鮭の夏野菜マリネ



エネルギー
156Kcal



たんぱく質
13.2g



脂質
7.2g



塩分
0.7g



●材料 (4人分)

鮭 4切
小麦粉 大さじ1
油 大さじ1

マリネソース
 トマト 120g
 玉ねぎ 60g
 酢 40ml
 砂糖 大さじ1弱
 サラダ油 大さじ1
 塩 小さじ1/4
 醤油 小さじ2/3

●作り方

- ① トマトは半分に切って種をとりサイコロ状に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りし、さっと茹でこぼした後、水気を絞る。酢、サラダ油、塩、砂糖、醤油と玉ねぎ、①のトマトを混ぜ合わせておく。
- ③ 鮭切り身は小麦粉を付ける。フライパンをあたため油をひき、魚を両面焼く。
- ④ ③の魚を深めの器に移し②のマリネソースをかけて、食べる直前まで冷やしておく。
- ⑤ あればパセリのみじん切り、又は季節の緑色野菜を添える。

★ワンポイントアドバイス

魚は新鮮なものを使用することで、塩を振らなくても魚臭さはありません。

魚は焼きたてにマリネソースをかけると味がよく浸みこみます。玉ねぎは茹でることで辛味が抜けますので、お好みで茹でずに水にさらしたものを使用して下さい。

魚介類と相性が良く、茹で海老や揚げ魚も一緒に漬け込んでも美味しく頂けます。少ない調味料でも酸味があり、良く冷やしているため、食欲低下の夏でもさっぱりと召し上がれます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

その他のレシピはホームページでも公開中

焼津市立総合病院 栄養科

