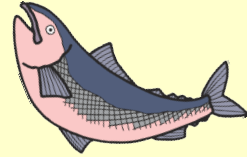


鮭のマリネー<主菜>



エネルギー 211kcal

塩分 2.2g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

鮭にはビタミンDが多く含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨を健康に保つ働きがあるため、骨軟化症などの予防に効果的です。



阿知須共立病院 栄養科

鮭のマリネーの作り方

材料（2人分）

鮭（70g）	2切れ
小麦粉	小さじ1
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/3個
紫玉ねぎ	20g
人参	10g
ピーマン	1/2個
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
コンソメ	小さじ1
水	120ml
レモン	2切れ

- ① 玉ねぎ、紫玉ねぎは薄切りにして、塩でもんで水にさらしておく。辛みが消えたら水気をきる。
- ② 人参、ピーマンは千切りにする。
- ③ Aを鍋に入れ、火にかけて煮溶かし、マリネ液をつくる。
- ④ 鮭に小麦粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ マリネ液に鮭、野菜、レモンを漬けて冷やす。

