

主菜 No. 45

魚のみどり酢かけ《主菜》



エネルギー 167kcal

塩分 0.8g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

大根は消化酵素を多く含み、胃腸を健康に保ってくれる野菜です。消化酵素は熱に弱い為、生で食べる大根おろしがおすすめです。

 阿知須共立病院 栄養科

魚のみどり酢かけの作り方

材料（2人分）

魚	2切れ	
塩	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
大根	80g	
きゅうり	20g	
A { 酢	大さじ1	
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/5
サニーレタス	20g	
トマト	60g	
レモン	20g	

- ① 魚に塩をふる。
- ② ①に小麦粉をつける。
- ③ ②を160℃の油で揚げる。
- ④ 大根ときゅうりをすりおろし、Aを入れて混ぜ合わせ、みどり酢を作る。
- ⑤ サニーレタスは千切りに、トマトはくし切り、レモンは、半月切りにする。
- ⑥ 皿に③を盛り、上に④のみどり酢をかけ、サニーレタス、トマト、レモンを飾る。

