

南蛮漬け<主菜>



エネルギー 186kcal

塩分 2.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

玉ねぎのアリシンにはコレステロールを低下させる働きがあります。また、魚とお酢を食べることで血管を拡張させ、血液をサラサラにするのに効果的です。



阿知須共立病院 栄養科

南蛮漬けの作り方

材料 (2人分)

魚	2切れ
塩	少々
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	20g
人参	6g
水	120ml
塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ1/2
A だしの素	少々
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
酒	小さじ1/2
レモン	2切れ
小ネギ	適量

- ①Aを鍋に入れ、火にかけて煮溶かし漬け汁を作る。
- ②玉ねぎは薄切りにして、塩もみし水にさらしておく。辛みが消えたら水気を切る。
- ③きゅうりと人参は千切りにし、塩もみし水分が出たら水気を絞る。
- ④魚に塩をして、小麦粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤漬け汁に②と③の野菜、④の魚を漬けて冷やす。
- ⑥レモンは半月切り、ネギは小口切りにする。
- ⑦皿に⑤を盛り、漬け汁をかけ、レモンとネギを盛り付ける。

