



野菜を食べよう！

たらのマリネ



材料(4人分)

・たら	240g	
・片栗粉	24g	
・揚げ油	適宜	
・レタス	120g	
・ピーマン	40g	
・たまねぎ	80g	
・トマト	120g	
A	・酢	大さじ4
	・しょうゆ	大さじ2
	・砂糖	大さじ2

作り方

- ①ピーマンは千切り、たまねぎは薄くスライスし、電子レンジで1分加熱する。
- ②トマトは1cmの角切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、①を入れてなじませる。
- ④たらは幅5cmほどに切り、片栗粉をうすくまぶし、180℃の油で揚げる。
揚がったら③に漬けていく。
- ⑤皿にレタスを敷き、Aに漬けたたらと野菜を盛り付ける。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	173	kcal
たんぱく質	11.8	g
脂質	6.9	g
炭水化物	15.1	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	90	g

おすすめ
ポイント

彩り鮮やかで、主菜で野菜がたくさんとれます。