

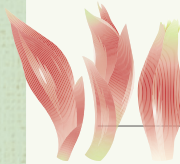
季節の素材で

医食同源

れしび



夏野菜で 鰯マリネ



旬の鰯を夏野菜とあわせ
さわやかな酸味で食欲増進

材料 【2人分】

鰯	1尾
塩・こしょう	適量
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
玉葱	1/2
赤パプリカ	1/4
黄パプリカ	1/4
みょうが	2個
青じそ	1枚

●マリネ液

酢	30cc
砂糖	小さじ3
醤油	小さじ2

作り方



- 1 調味料を合わせマリネ液を作る
- 2 青じそ以外の野菜類を薄くスライスし、マリネ液につける
青じそは細く千切りにしておく
- 3 鰯はゼイゴを取ってから3枚おろしにし、腹骨を包丁ですき、小骨・皮を取り除く
- 4 食べやすい大きさに切り分ける
- 5 塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる
- 6 揚げたての鰯をマリネ液に漬け込む
- 7 お皿に盛り付け、仕上げに青じそをトッピングする

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 200kcal

[塩分] 1g

調理のポイント

りんご酢を使用すると
味がまろやかに!



鰯について



鰯は5月から8月に旬を迎える青魚です。豊富に含まれるEPAやDHAによって、血液サラサラ効果・動脈硬化予防・コレステロール値の抑制など、生活習慣病予防に役立ちます。また、ビタミンB群を多く含むので、夏バテの予防にも効果を発揮します。

調理課 調理師

いいの 飯野
みき 美紀

