

魚の香り漬け



エネルギー	168kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	4.8g
塩分	1.4g

献立は、すずきを使用していますが鮭などを使ってもおいしくできます。しそや大根おろしでさっぱりといただける夏におすすめの一品です。

介護老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

すずき	60g	
塩	0.3g	
薄力粉	1g	
油	2cc	
大根	50g	
A	酒	7cc
	濃口しょうゆ	7cc
	酢	15cc
	砂糖	8g
	しょうが	2g
青じそ	1g	
トマト	24g	

〈作り方〉

- ①大根の皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ②しょうがは皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ③トマトは湯剥きし櫛切りにする。
- ④調味料Aに①②を入れあわせる。
- ⑤魚は、塩を振り、薄力粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油を入れ鮭を焼く。
- ⑦焼きあがった魚を先ほど合わせた調味料に漬ける。(10～15分程度)
- ⑧魚、大根おろし、青じそを盛り付け横に③のトマトを添える。