

たらのマリネ

*材料（4人分）

- たら 4切れ
- トマト 1個
- ピーマン 2個
- 玉ねぎ 1/4個
- 塩こしょう 少々
- サラダ菜 適量

- A {
- 酢 大さじ3
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - 塩 小さじ1/2
 - 小麦粉 適量
 - 揚げ油 適量

副菜

*作り方

- ① たらは中骨を取り、食べやすいサイズに切る。塩こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ② トマトは小さめの角切り、ピーマン、玉ねぎは粗みじん切りにする。Aをボウルに合わせ野菜を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに揚げ油を2cm程入れ、熱くなったら、たらを両面火が通るまで揚げる。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、たらを盛り付け②の野菜をかける。

※魚は鮭やチップ、肉は豚バラ肉がおすすめ。野菜は季節のものを使用。（冬は根菜も可。ゆり根やごぼう、ねぎ等）

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 201kcal
- たんぱく質 13.3g
- 脂質 12.6g
- 食物繊維 1.2g
- 塩分 1.0g
- カルシウム 36mg