

# たらのマリネ

調理時間

20分

主菜

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

※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)

野菜量  
1人65g



エネルギー

200kcal

タンパク質

13.3g

脂質

12.6g

食物繊維

1.1g

食塩相当量

1.0g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課  
千歳市食生活改善協議会

具材を  
切る

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。  
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。

揚げる

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。

仕上げ

器にサラダ菜を敷き、たらを盛り付け野菜をかける。