

## 献立紹介 魚のマリネ



〈材料 4人分〉

たらちの切り身  
4切れ (1切れ50g)

塩 適量

こしょう 適量

でんぷん 適量

揚げ油

たまねぎ 40g

きゅうり 40g

みかん缶 80g

酢 小さじ2

砂糖 小さじ2

塩 少々

〈作り方〉

- ① たらに下味をし、でんぷんを付けて油で揚げる。
- ② たまねぎときゅうりは干切りにし、みかん缶と一緒に合わせた調味料につけ込む。
- ③ ①を皿に盛り②を載せる。