

さんまのマリネ



ポイント

- ・ 魚の中でもリン、カリウムが少なめのさんま。
さらに三枚おろしにして使うと1尾食べてもこの栄養量。

材料(1人分)

さんま…90g
 小麦粉…5g (小2弱)
 オリーブ油…2g (小1/2)
 たまねぎ…20g
 ミントマト…15g (1個)
 ドライパセリ…少々
 酢…20g (大1+小1)
 白ワイン2.5g (小1/2)
 塩…0.7g
 こしょう…適量

- 1、さんまは三枚おろしにし、白ワイン(分量外)を適量ふって臭みをとる。
- 1、玉ねぎは薄くスライスしてたっぷりの水にさらす。
- 2、ミントマトは4つに切る。
- 3、酢、白ワイン、塩、こしょうを混ぜてマリネソースを作る。
- 4、2の水気をしっかり切り、4の中に入れて浸しておく。
- 5、1の水気をしっかりとり、小麦粉まぶす。ビニール袋に入れて振ってまぶすと簡単。
- 6、フライパンにオリーブ油を熱し、6を焼く。
- 7、焼きあがったら、熱いうちに4のソースに漬け込み冷ましておく。
- 8、が絡んだら、皿に盛り、トマトとパセリを散して完成。

エネルギー

333kcal

たんぱく質

17.4g

カリウム

269mg

リン

177mg

食塩相当量

1.0g