



鮭のマリネ

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	131 kcal
タンパク質	9.7 g
脂質	6.7 g
塩分	0.5 g

暑さで食欲が減退しがちな夏に、ほどよい酸味が食欲をそそります。

夏バテしやすい時期だからこそ、たんぱく質と良質な油が豊富な魚を食べたいですね！！

◆材料 5人分

生鮭	40g × 5切
酒	小さじ1/2
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
ブロッコリー	5房
赤パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
酢	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ1

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 耐熱容器に★の調味料を入れ、よく混ぜる。ラップをして、600W の電子レンジで30秒ほど加熱する。かき混ぜて、砂糖が溶けきるまで繰り返す。
 - ② ブロッコリーは食べやすい大きさ、赤パプリカは5mm幅の細切り、玉ねぎは千切りにする。
 - ③ 耐熱容器に玉ねぎ、赤パプリカを入れ、ラップをかけ、600W の電子レンジで2分程加熱する。（食べてみて玉ねぎの辛みが気になるようならさらに加熱する）ブロッコリーも耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで2分半程加熱する。（固いようならさらに加熱する）
 - ④ 揚げ油を170℃程に予熱しておく。
 - ⑤ 生鮭に分量の酒をふり、片栗粉をまぶし、揚げる。
 - ⑥ バットや深めの皿に⑤を並べ、野菜を上のにのせ、①のマリネ液をかけ、5～10分程置き、味が染みたら出来上がり♪♪（冷蔵庫に入れて、冷やして食べてもおいしいです）
- ※ ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態や分量により加熱具合に誤差が生じます。様子に応じて加熱時間を調節し、加熱してください。

