

ますのマリネ

ますの代わりに、生鮭でもおいしくできます。
塩気のないものを使って下さい。
油で揚げていますが、酢が入っているので
さっぱりして食欲をそそります。



材 料	分量4人分 g
ます(切り身)	4切
塩、こしょう	少々
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適量
たまねぎ	4分の1こ
にんじん	10
サラダ油	小さじ1
酢	大さじ1
さとう	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1

作り方

1. ますに塩、こしょうをする。油を170℃に熱し、でんぷんをまぶして揚げる。
2. たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
3. 鍋に、調味料(サラダ油、酢、さとう、しょうゆ)を入れて、さっと煮る。にんじん、たまねぎを加えてさっと煮る。
4. ③に揚げたますを漬け込む。