



白身魚のから揚げ 船橋産なしのマリネソース



なしがおしゃれに
大変身♪

なしのさっぱりした甘さと程よいレモンの酸味が、
揚げ魚と相性抜群です！

材料(4人分)

・ 白身魚	4切
A	
〔・ 塩	適量
〔・ 白ワイン	大さじ2 (30g)
・ 片栗粉	30g
・ 揚げ油	適量
B	
〔・ なし (すりおろす)	中 1/8 個 (40g)
・ たまねぎ (すりおろす)	中 1/6 個 (40g)
・ しょうゆ	小さじ1 (18g)
・ 酢	小さじ1強 (6g)
・ レモン汁	小さじ2 (12g)
・ 砂糖	大さじ1強 (12g)
・ サラダ油	小さじ2強 (9g)
〔・ 白すりごま	小さじ2 (6g)

マリネソースは、混ぜるだけなので簡単に作れます。

白身魚だけではなく、魚介類や肉にも合いますよ。

なしのない時期には、りんごや柿など季節の果物を使い、
自分好みのマリネソースを見つけるのも楽しいですね！

手順

- ① 魚に A で 30 分以上下味をつける。
- ② ①に片栗粉を薄くつけ、油で揚げる。
- ③ B をよく混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ④ ③のマリネ液に②の揚げた魚を漬け込む。