

料理② タラのマリネサラダ 【エネルギー133kcal・食塩相当量0.9g（※一人当たり）】



＜材料（4人分）＞ ※赤色で記載した食材は各ご家庭でご用意ください

タラ - - - 2切れ (180g)	【マリネ液】
(<u>塩</u> 、 <u>コショウ</u> 、タイム 少々)	テイステイドレッシング
<u>小麦粉</u> <u>約大さじ1/2</u>	黒酢たまねぎ - 約1/2本
こめ油 - - - - - 約大さじ2	玉葱 50g
サラダ菜、レタスなど 適量	セロリ 50g
パセリみじん 少々	人参 50g
タイム ホール 少々	その他 パセリの軸など

supported by **Lion Dor**
CREATE THE FUTURE



料理と栄養のポイント!!

「タラは低脂肪高たんぱくな魚で抗酸化成分のセレンも含まれます。タラはコショウやタイムで生臭みが消え、風味の良い米油で焼くことでおいしく食べられます!」

「野菜はマリネにすればカサが減ってたくさん食べられます!特に人参はビタミンAやカロテンを含み、皮膚や粘膜を強くして風邪や感染症にかかりにくくします。」



橋本ヨシイ先生

＜下拵え＞ ※こちらを済ませた上で、イベントにご参加ください。

- ・玉葱は薄切り、セロリ、人参はせん切りにする。
- ・タラは1切れを4つに切って水気を拭き、塩とコショウを振る。

＜作り方＞

- 1 タラの水気を拭き、タイムを振る。茶漉しに小麦粉を入れて全体に振りかける。フライパンにこめ油を入れ、タラを入れて両面焼く。
- 2 ポウルやバット（又は保存用の蓋付き容器など）にせん切りにした野菜を入れる。ドレッシングを加えてマリネ液を作る。タラに火が通ったら熱いところをマリネ液に漬けていく。野菜を上のにせるようにして暫らく置くとおいしくなる。
- 3 器にレタス（又はサラダ菜など）を敷いて2を盛り付け、パセリみじんを散らす。

こちらの商品を使って調理します!

