

白身魚のレモン酢

材料 (1人分正味量 単位 g)

メルルーサ切り身	5.0
塩	0.3
こしょう	0.02
でんぷん	3
揚げ油	適宜
A { 砂糖	3
レモン(米酢)	1.7
しょうゆ	3.3
パセリ	5
にんじん	5
たまねぎ	1.0
水	3

作り方

にんじんはせん切り、たまねぎは薄くスライスし、さっとゆがく。
とAを合わせて、レモン酢を作っておく。
メルルーサの切り身に塩こしょうをふり、でんぷんをつけて油で揚げる。
に をかけてできあがり。

一口メモ

揚げた魚にレモン風味のさわやかなソースをかける料理です。
メルルーサだけではなく、タラやキスなどでもおいしく食べられます。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
98	8.9	3.3	10	0.2	41	0.05	0.03	2	1.0