

目標
1日食塩6g以下

高石藤井病院
栄養科
管理栄養士

白身魚と新玉ねぎの南蛮漬け



栄養量：1人分
エネルギー 126kcal
たんぱく質 9.8g
食塩 1.0g
カリウム 354mg
リン 121mg

材料 1人分

たら（切り身）.....50g 【A】
にんじん.....30g 酢.....大さじ 1(15g)
ピーマン.....10g 醤油.....小さじ 1(6g)
新玉ねぎ.....30g 砂糖.....小さじ 1/2(1.5g)
片栗粉.....小さじ 1(3g)
サラダ油.....
.....大さじ 1/2(6g)

- 1 にんじん、玉ねぎ、ピーマンは細切りにします
- 2 たらは水気を拭き取って半分に切り、片栗粉をまぶし、手で余分な粉をはたきます
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えてあえます
- 4 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、たらを並べて6分ほど裏返しながら火が通るまで揚げ焼きにします
- 5 たらを③のボウルに入れてあえます5分ほどおいて味をなじませたら出来上がりです

