

# 夏

## 鯛の夏色マリネ



### 材料（4人分）

鯛	200g	
	(50g×4切れ)	
塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
<マリネ液>		
玉ねぎ	32g	
トマト	25g	
レモン	5g	
にんじん	8g	
ピーマン	12g	
赤ピーマン	12g	
黄ピーマン	12g	
A	サラダ油	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1と1/2
	酢	大さじ 1
	レモン果汁	大さじ 2/3
	食塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 鯛の切り身に塩で下味をつける。
- ② 片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスする。トマトは湯むきをして角切りにし、種をのぞく。レモンは、うすくスライスする。にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、③の野菜と合わせる。
- ⑤ ②に④のマリネ液をかけてできあがり。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	215kcal
たんぱく質	11g
脂質	14.4g
カルシウム	9mg
塩分	0.7g

学校給食献立より

### 学校の先生の声

とてもさわやかな味でおいしかったです。彩りもよく、作ってみたいという声がありました。



### 使用している愛南産の農水産物

ピーマンにはトマトの約4倍のビタミンCを始め、カロテンやビタミンE、カリウムなどが多く含まれます。



ピーマン