

## ぶりとクレソンとれんこんのマリネ

お酢とたっぷりの野菜が入ったヘルシーな南蛮風マリネです。



カロリー  
210kcal  
(1人分)

調理  
時間  
約25分

## 材 料 (4人分)

ぶり(切り身)-4切れ <マリネ液>  
<A> 白ワイン-----100cc  
塩こしょう 少々 酢-----大さじ3と1/2~4  
片栗粉-----適量 砂糖  
クレソン-----50g -----大さじ2~2と1/2  
れんこん-----80g 薄口しょうゆ 大さじ1/2  
ねぎ-----1/2本 揚げ油-----適量

※マリネ液の酢と砂糖の量はお好みで調整してください。

## 作り方

1

ぶりは骨があったら除き、一口大に切って&lt;A&gt;の塩こしょう・片栗粉をまぶしておく。



2

クレソンは3cmに切る。れんこんは2mm厚の半月に切って酢水に浸け、ねぎは薄い斜め切りにして水に10分くらいさらしておく。



3

鍋にマリネ液の材料と水気をよく切ったねぎを入れ、火にかけ、一煮立ちしたら火を止める。



4

水気をよく切ったれんこんは170度の揚げ油でかりっと揚げて、油を切ったさきから3のマリネ液に浸ける。



5

ぶりも180度の揚げ油で色よく揚げ、油を切ったさきから4のマリネ液に浸けて混ぜる。



6

クレソンはさっと茹でて5のマリネ液に浸ける。



## 栄養価

- たっぶり野菜が、ぶりの鉄分の吸収を助けます。
- 抗酸化力の強いお酢が、油のデメリットを中和するので、高脂血症、動脈硬化が気になる方にも食べやすい揚げものレシピです♪

## ワンポイントアドバイス

- マリネ液は煮立たせてアルコールを飛ばしますが、子ども用は、マリネ液の白ワインをスープに変えると良いでしょう。
- 味見をして、塩こしょうやしょうゆ、砂糖を加減して微調整してください。南蛮漬けのような味わいになりますよ。
- クレソンは水菜、春菊、ほうれん草、小松菜、せりなどで代用してもOKです。
- クレソン(青菜)は食べる直前に入れると色落ちしませんよ。

