

みかんマリネ



みかんマリネ

1人前 133kcal (塩0.3g)

● 材料(4人前)

白身魚	150g
片栗粉	適量
揚げ油	〃
たまねぎ	50g
セロリ	10cm
みかん	2個
みかんの絞り汁	大2
酢	大1・1/2
塩	小1/4
A こしょう	少々
砂糖	小1/2
オリーブ油	大1・1/2
白ワイン	大2
刻みパセリ	少々

● 作り方

- ① 白身魚は食べやすく3mm~5mmのそぎ切りにする。
- ② 片栗粉を薄くまぶし揚げる。
- ③ たまねぎ、セロリは薄切りにする。
- ④ みかんは実を取り出し、大きめにちぎる。
- ⑤ 揚げた魚、玉ねぎ、セロリ、みかんをAで和え、しばらくおく。
- ⑥ 器に盛り、刻みパセリをちらす。