たにクリニック　メニュー集

揚げない！鰺の南蛮漬け

栄養士コメント

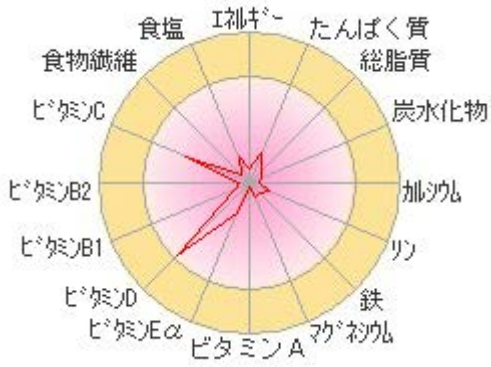
食欲をそそる甘酸っぱい味付けの南蛮漬けです。お酢でさっぱりといただける上に、たんぱく質やビタミンCも一緒に摂れるため、食欲が落ちがちな蒸し暑い季節にもぴったりです。時間が経つほどに味がしみ込むため、作り置きにも最適です。

作り方

①：ピーマンはヘタと種を取り除き、千切りにする。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
※玉ねぎに辛みが気になる場合は、水にさらしてから使用してください。
②：鰺は食べやすい大きさに切り、片栗粉を両面にまぶす。
③：フライパンにサラダ油を入れる。鰺を焼き、両面に焼き色がつき火が通ったらOK。
④：大きめのボウルに調味料(砂糖、酢、醤油)を入れて混ぜ合わせ、①の切った野菜、③の焼いた鰺を入れて調味料と絡める。冷蔵庫で冷やし味をなじませて完成。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	222	kcal
2. たんぱく質	12.0	g
3. 総脂質	6.5	g
4. 炭水化物	30.6	g
5. カルシウム	58	mg
6. リン	169	mg
7. 鉄	0.8	mg
8. マグネシウム	33	mg
9. ビタミンA	20	μg
10. ビタミンEα	1.8	mg
11. ビタミンD	4.8	μg
12. ビタミンB１	0.13	mg
13. ビタミンB２	0.10	mg
14. ビタミンC	56	mg
15. 食物繊維	1.9	g
16. 食塩	0.4	g

材料（1人分）	分量	単位
1. あじ----------	1	尾
三枚に下ろした鰺を使用		
2. 片栗粉----------	1	大ｻｼﾞ
3. サラダ油----------	1	小ｻｼﾞ
4. 玉葱----------	1/2	個
5. 赤ピーマン----------	1/8	個
6. 黄ピーマン----------	1/8	個
7. だししょうゆ----------	1/2	小ｻｼﾞ
8. 三温糖----------	1	大ｻｼﾞ
9. 酢・穀物酢----------	2	大ｻｼﾞ



(範囲内です)