



Today's Special

りんごジュースを使った白身魚マリネ



材料

(1人分量)

かれい魚	50.0g
小麦粉	5.0g
塩こしょう	ひとつまみ
揚げ油	0.5g
玉ねぎ	15.0g
ピーマン	8.0g
オリーブ油	10.0g
りんごジュース	20.0g
白ワイン	6.0g
黒こしょう	ひとつまみ

作り方

- ① 魚に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶして油でカラッと揚げる。
- ② 玉ねぎはスライス、ピーマンはそれぞれ5mm角に切る。
- ③ マリネ液を作り、玉ねぎ・ピーマンを混ぜる。
- ④ 器に揚げた魚をのせ、上にマリネ液をかける。

Check Point

白身魚は色よく揚げ、熱いうちにマリネ液をかけてください♪