

塩だらのマリネ



ピーマンの話



★旬は6～9月。ピーマンの独特な青臭い匂いはピラジンという成分で、血液をサラサラにし、血栓や血液凝固を予防する作用があります。

苦手な方も多い独特な苦味と香りは繊維に逆らって切り、炒めたり揚げたりと加熱をすれば、軽減することができます。



材料

<2人前>

○塩だら
○小麦粉
○サラダ油
○ピーマン
○玉ねぎ
○人参
食酢
[サラダ油
塩
砂糖
こしょう

2切れ
全体にまぶす分
揚げ油分
2個
1/4個
1/6本
大さじ1と1/2
小さじ1
小さじ1/3
小さじ2
少々

1人分190kcal

<作り方>

1. 野菜を千切りにする。
2. []の調味料を合わせてマリネ液を作る。
3. 野菜をフライパンでしんなりするまで加熱し、マリネ液に漬ける。
4. 塩だらに小麦粉をまぶし、サラダ油を多めに敷いたフライパンで皮側から揚げ焼きにする。
5. きつね色になるまで揚げ焼きし、皿に盛る。
6. 上からマリネ液に付けた野菜を盛り、お好みでマリネ液をかけて完成。