

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【魚のエスカベージュ】

<材 料 2人分>

A	魚	30g×4切
	酒	小さじ1/2
	塩	少々
	片栗粉	大さじ1
	揚げ油	適量
	玉ねぎ	15g
	トマト	40g
	きゅうり	30g
	オリーブ油	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ2
	レモン汁	小さじ2
塩	ミニスプーン 1/2	
こしょう	少々	



1人分エネルギー 379kcal 塩分相当量 0.9g

<作り方>

- ① Aをあわせ、調味液を作る。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りに、トマト、きゅうりは1cmくらいの角切りにして
①の調味液に漬ける。
- ③ 魚は酒・塩で下味をつけ、しばらく置く。
- ④ 下味をつけた魚の水分をふき取り、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた魚を、熱いうちに野菜のタレに20分くらい漬けて味をなじませる。

<コメント>

エスカベージュとは・・・

油で揚げて、酢に漬け込むという意味のスペイン料理です。
野菜のタレは、とり肉のから揚げにかけてもおいしいですよ。
大人の方は、砂糖を入れなくても美味しく食べられます。
さっぱり食べられて、夏の献立の一品にもなりお勧めです。