

つくってみませんか?

あじ  
鱈の 에스カベッシュ



《材 料》(4人分)

鱈の切り身50g..... 4枚

A { 塩..... 少々  
こしょう..... 少々

かたくり粉..... 小さじ2と1/2

揚げ油..... 適量

トマト..... 1/2 個

新玉ねぎ..... 1/2 個

パセリ..... 少々

B { サラダ油..... 大さじ2  
酢..... 大さじ1と1/2  
塩..... 小さじ1/4

キャベツ..... 200g

パプリカ(黄)..... 20g

きゅうり..... 1/2 本

(1人分の栄養価 180 Kcal)

エスカベッシュとは洋風の南蛮漬けのこと。  
余ったソースは冷やしてサラダにかけてもOK

《作り方》

- ① 鱈にAをふっておく。
- ② トマトは湯むきして、横半分に切って種を取り、粗みじんにする。玉ねぎはみじん切りにしてしばらく水にさらした後、キッチンペーパーで水気を取る。パセリはみじん切りにする。
- ③ ②とBを合わせてソースを作る。
- ④ キャベツとパプリカはせん切りにして混ぜ合わせる。きゅうりは斜め薄切りにする。
- ⑤ ①の鱈にかたくり粉をまぶし、180℃の油で3～4分揚げる。
- ⑥ 器に④のキャベツとパプリカ、⑤を盛り③をかけ、きゅうりを添える。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)