

# 06 赤魚のマリネ

memo 数値：1人分

エネルギー 160cal

たんぱく質 10.6g

塩分 1.0g



## レシピ Recipe

- 1 赤魚に塩と酒を振り 10分くらい蒸す
- 2 玉ねぎと赤パプリカは薄切り、パセリは細かくみじん切りにし、レモンも薄切りにしておく
- 3 サラダ油、塩、酢を混ぜ合わせ、2とレモンスライスを加え混ぜ合わせる
- 4 1を3に漬け込む

### 栄養士からワンポイント

魚の臭いが気になると思ふときのかんたんレシピ。  
レモンとお酢がとてもさわやかで食べやすく、くせになる美味しさです。  
赤魚は蒸さずに電子レンジにかけても大丈夫です。

| 材料      | 数量        |
|---------|-----------|
| 赤魚      | 60g × 2切れ |
| 塩       | 少々        |
| 酒       | 少々        |
| 玉ねぎ     | 50g       |
| 赤パプリカ   | 10g       |
| パセリ     | 適宜        |
| サラダ油    | 大さじ1弱     |
| 塩       | 少々        |
| 酢       | 大さじ1      |
| レモンスライス | 2枚        |

(分量は2人分です)