

子持ちししゃものエスカベッシュ

エスカベッシュとは、油で揚げた魚を酢漬けにするフレンチ流“南蛮漬け”料理です。たっぷりの野菜でボリュームがあり、酸味のきいたマリネ液で減塩しながら満足できる一品です。



ひとり分あたりの 栄養価

239
kcal

塩分
0.6
g

たんぱく質 5.9g 脂質 15.9g 炭水化物 17.7g

●材料（2人分）

・子持ちししゃも	6尾	＜マリネ液＞	
・小麦粉	小さじ 2	・レモン果汁	大さじ 1
・牛乳	大さじ 1	・酢	大さじ 1
・油	大さじ 2	・水	大さじ 1
・玉ねぎ	1/2 個	・はちみつ	大さじ 1
・セロリ	1/3 本	・塩	少々
・にんじん	20g	・あらびきこしょう	少々
・ラディッシュ	2 個	・ミント（お好みで）	適量

●作り方

- ① 玉ねぎとセロリは薄くスライスし、にんじんは細い千切りに、ラディッシュは 4 等分に切ります。ラディッシュの葉がついている場合は、3cm ほどのざく切りにします。
- ② 鍋にマリネ液の材料を全て入れて火にかけ、沸騰したら①の野菜を入れて、しんなりしたら火を止めます。
- ③ 小麦粉と牛乳を混ぜて衣を作り、子持ちししゃもに絡めます。
- ④ よく熱したフライパンに油をひき、③を入れて揚げ焼きにします。フライパン側の衣に焼き色がついたら、ひっくり返し反対側も揚げ焼きにします。
- ⑤ 保存容器に熱いままの子持ちししゃもを入れ、②の野菜とマリネ液を入れます。粗熱がとれたら冷蔵庫で 1 時間以上冷やします。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みでミントを散らせば、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。