

料理名（ あじのマリネ ）



食品名	材料4人分
あじ(3枚おろし)	4尾
塩・こしょう・酒	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
酢	大さじ1
ワインビネガー	小さじ1
塩	少々
サラダ油	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
セロリー	1/4本
きゅうり	1/4本

（作り方）

- ① あじに塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。人参、きゅうりはせん切り、セロリーは斜め薄切りにする。
- ④ Aをよく混ぜ、③の野菜と和える。
- ⑤ 揚げたあじに④をかける。

☆料理についてのコメント

暑い時期でもさっぱりと食べることができます♪