

減塩レシピ ~パート5~ エスカベッシュ

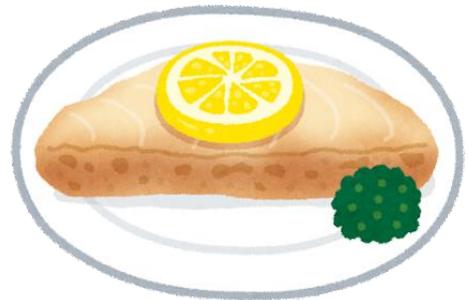
●材料 (4人分)

白身魚	4切れ (350g)
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	150g
トマト	中1個 (100g)
パセリ	2本

1人分	
エネルギー	282kcal
塩分	0.5g

(フレンチドレッシング)

オリーブオイル	大さじ4
レモン汁	大さじ2
食塩	少々
砂糖	小さじ1/2
胡椒	少々



●作り方

- ① 魚は少し厚めのそぎ切りにし、塩、胡椒をして5分ほどおく。
- ② トマトは湯むきしてタネをとり、5mmの角切り、玉ねぎは粗いみじん切りにして水にさらしておく。パセリはみじん切りにして水にさらして取り出し、水気を切っておく。
- ③ ボウルにオリーブオイル以外のドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜる
- ④ ①に小麦粉をまぶし170℃~180℃きつね色に揚げる。
- ⑤ 揚げたての魚をバットに並べ、熱いうちに玉ねぎ、トマト、パセリのみじん切りを上を散らす。
- ⑥ ⑤の上からドレッシングを全体にかけて冷蔵庫で冷やす。
(長く冷やすと味が染みる)