



マリネで気どってみマス



## マリネで気どってみマス

エネルギー 359kcal  
(1人前あたり)

### 【材料2人分】

- ・ マス 120g
- ・ 塩コショウ 適量
- ・ 玉ねぎ 1/3個
- ・ 大根 40g
- ・ にんじん 20g
- ・ ピーマン 1/2個
- ・ 小麦粉 適量
- ・ サラダ油 適量

### 【つけダレ】

- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ4
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 酢 大さじ3
- ・ ごま油 小さじ4

# マリネで気どってみマス

---

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り分ける。  
切った野菜は水につけておく。



# マリネで気どってみマス

② マスに塩コショウ・小麦粉をまぶす。



③ 下ごしらえしたマスを、きつね色になるまで油であげる。



# マリネで気どってみマス

- ④ 小鍋で調味料をつくる。  
醤油・酢・砂糖・ごま油・みりんを入れ、ひと煮立ちさせる。



# マリネで気どってみマス

- ⑤ ボウルの中に、マスと水を切った野菜を入れ、調味料をかける。  
1時間ほど味をなじませる。盛り付けて完成。

