

わかさぎのマリネ

からっと揚げたわかさぎの唐揚げにシークワースードレッシングで和えた野菜をかけてさっぱりと食べられる1品です。

材料 4 人分

| 材料名 | 使用量 | 材料名 | 使用量 |
|---------------|------|-----|-----|
| わかさぎ | 150g | | |
| 片栗粉 | 適量 | | |
| 揚げ油 | 適量 | | |
| 玉ねぎ | 50g | | |
| 人参 | 25g | | |
| ピーマン | 1個 | | |
| シークワースードレッシング | 50g | | |



写真 1 人分

ご提案品 シークワースードレッシング

沖縄県産シークワースー果汁の魅力を存分に引き出したシークワースードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワースー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

作り方

わかさぎは塩水でサッと洗い、水気を拭き取る。片栗粉をまぶし160℃に熱した油でカラッと揚げる。

玉ねぎは薄切りにし水にさらし、水気を切っておく。人参・ピーマンは千切りにする。

シークワースードレッシングと を合わせて10分程おく。

のわかさぎを器に盛り、 のマリネをのせる。