

## 7月のレシピ

# 魚のグレイプフルーツマリネ

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉	
メカジキ	4切れ	
（塩・こしょう	少々	
米粉（小麦粉）	適宜	
サラダ油	適宜	
グレイプフルーツ	1個	
A	玉葱	30g
	酢	大さじ3
	水	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/4
粗挽きこしょう	少々	
クレソン	適宜	

### 〈作り方〉

- ① メカジキは1切れを半分に切り水気を拭き、塩・こしょうを振り、米粉を薄くまぶす。
- ② 玉葱はみじん切りにし、他のAの材料と合わせてバットに入れておく。
- ③ グレイプフルーツは皮をむき、房を取り出す。
- ④ フライパンに多めの油を熱し、メカジキを返しながら焼く。
- ⑤ 焼けたらサッと油を切って、グレイプフルーツと共に②のマリネ液に30分以上漬ける。
- ⑥ 皿にメカジキ、グレイプフルーツを盛り、クレソンを飾る。

1人分 178 キロカロリー

魚はメカジキ以外に生タラなどの白身魚や、鶏胸肉でも同様に作れます。減塩ですが、さっぱりと美味しく食べられます。

