

キスのマリネ



淡泊な味のキスは酢との相性も良く、マリネにすればおもてなしの前菜としても大活躍します。マリネ液が染み込みやすい小型のキスが向いています。

🕒 所要時間 30分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

キス	4尾
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/4個
ピーマン	1個
片栗粉	適量
塩	適量
コショウ	適量
食用油	適量
【マリネ液】	
酢	大さじ2杯半
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
コショウ	少々
レモン汁	小さじ1/2

下ごしらえ・準備

下処理がしてある、開いたキスを用意します。

作り方

- 1 タマネギ、ニンジンはせん切りにして軽く塩を振っておきます。ピーマンは輪切りにします。
- 2 キスに軽く塩・コショウを振り、片栗粉をまぶしてから170℃の油でカラッと揚げます。
- 3 保存器やバットに1の半量を敷き、2をのせ、残りの1をのせて【マリネ液】をかけ、味がなじんだら、できあがり！



非常に脂肪分が少ない低カロリーの魚なので、ダイエットしたい人には魅力的な食材です。

身は柔らかく、あっさりとした味わいが魅力的です。淡泊なので油との相性がいいですね。