




栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	124	カリウム
	kcal	mg
	384	リン
	183	mg
14.9	タンパク質	
0.7	g	
	塩分	
	g	

ポイント

酢の代わりにレモン果汁でもいいですね  
野菜をパプリカやナスにしても◎

## ②白身魚のマリネ

### 材料 (2人分)

白身魚	60g 2切れ
塩	0.2g
こしょう	少々
アスパラガス	2本
玉ねぎ	60g
☆パセリ (あれば)	少々
☆オリーブオイル	小さじ1と1/2
☆麵つゆ	小さじ2弱
☆酢	小さじ2弱

### 作り方

1. アスパラガスを食べやすい大きさに切ります。
2. 玉ねぎは薄く輪切りにして、水に浸します。
3. パセリはみじん切りにします。
4. 白身魚に塩・コショウをふり、アスパラガスと一緒に魚焼きグリルで焼きます。
5. ☆を混ぜてマリネ液を作ります。
6. 魚・アスパラガス・水気をきった玉ねぎをマリネ液に20分位漬け、味がしみたら出来上がりです。