

# 白身魚のカラフルマリネ (4人分)

## 材料

白身魚 50g x 4切れ

片栗粉 20g

油 (揚げ油) 20g

たまねぎ 40g

赤ピーマン 12g

黄ピーマン 12g

ピーマン 12g

小麦 8g

A さとう 8g

しょうゆ 8g

## 作り方

1. たまねぎ、ピーマン類をサイコロに切り茹でておく。
2. 鍋にAの調味料を入れて沸かし①の野菜と混ぜておく。
3. 白身魚に片栗粉をまぶし油でカラッと揚げる。
4. ③にたれをかけたらできあがり。

