

## コアユのマリネー

夏バテ気味で食欲低下のときにおすすめ！

季節の野菜と一緒にどうぞ



【材 料】 (4人分)

コアユ 200g  
塩 少々  
コショウ 少々  
小麦粉 適量  
揚げ油 適量

A

サラダ油 0.3カップ  
酢 0.25カップ  
塩 小さじ0.5~1  
コショウ 少々  
砂糖 大さじ1  
辛子 お好みで

【作り方】

コアユは洗って、水気をふきとります。

塩、コショウして小麦粉をまぶします。

油で揚げます。

A の調味料をよく混ぜ合わせ、コアユをつけこみます。