副食

グルテンミートの和風マリネ

［1人分］ エネルギー：136kcal　塩分：1.8g

材料［4人分］

- グルテンミート：小1缶
- 生姜汁：5g分
- 醤油：大さじ1
- 片栗粉：大さじ3
- 揚げ油：適量

- 玉ねぎ：80g
- にんじん：40g
- きゅうり：80g
- セロリ：20g

【A】
- 酢：80ml
- だし汁：だし80ml
- はちみつ：小さじ1
- 醤油：小さじ1
- 塩麹：大さじ1
- 酒：大さじ1
- パセリ（みじん切り）：大さじ1

作り方

1
グルテンミートは缶から出して水でサッと洗い、ふきんで押さえるようにしてしっかりと水気を取り、一口大のそぎ切りにします。

2
"1"に生姜汁と醤油を加えて和えます。片栗粉をまぶし、カラッと揚げます。

3
玉ねぎは薄切りにします。にんじん、きゅうり、セロリは千切りにします。よく混ぜ合わせた【A】の調味料にに加えて味をなじませます。

4

食べる直前に"2"を"3"に加えて混ぜて、器に盛ります。

［ワンポイントアドバイス］

- 塩麹の粒が気になる場合は、ミキサーにかけておきます。

- 塩麹の作り方は下記ページをご参照ください。
  「塩麹」のレシピ https://caregohan.jp/recipe/detail/283