

副食

グルテンミートのマリネ

[1人分] エネルギー：146kcal 塩分：1.1g



材料 [6人分]

- グルテンミート：大1缶
- 生姜汁：小さじ2
- 醤油：大さじ2
- 片栗粉：適量
- 揚げ油：適量

【A】

- 酢：1/2カップ
- だし汁：1/2カップ
- はちみつ：大さじ1
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ2

【B】

- 玉ねぎ薄切り：100g
- にんじん千切り：50g
- きゅうり千切り：1本
- セロリ千切り：8cm位
- 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サッと水で洗い、布巾で押さえるようにしてしっかり水気をきります。一口大にそぎ切りにし、生姜醤油をふりかけます。片栗粉をまぶし、カラッと揚げます。

2

【A】の調味料を合わせ、【B】をつけておきます。

3

"1"を器に入れ、上から"2"の野菜をかけます。

【ワンポイントアドバイス】

Bの野菜は季節のもの（水菜・かぶ・ピーマン・大根など）に変えてもおいしいです。
赤唐辛子や生姜を加えてもおいしいです。

