

プルーンと白身魚のマリネ



材料 12人分

カリフォルニアプルーン	36粒	パクチー	15g
たまねぎ	300g	酢のもの用合わせ酢	45ml
白身魚フライ（冷凍）	36個	揚げ油	適量

あっさりとした味付けした白身魚のマリネを、プルーンでまろやかな酸味に整えました。揚げた白身フライに材料を混ぜ合わせ、あとは馴染むまで30分寝かせるだけ。プルーンに含まれる天然の糖分が料理全体を自然な甘みで包み込むから、砂糖を加える必要がないヘルシーな一品。

作り方はコチラ

