



つくってみませんか

サバのカレー焼き



《材 料》(4人分)

さば切り身……………240g
塩……………小さじ 1/2
こしょう……………少々
カレー粉……………小さじ2
小麦粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
サラダ菜……………適宜
レモン……………1/2 玉(くし型切り)

(1人分の栄養価 206Kcal)

さばには「DHA」や「EPA」と呼ばれる体によい働きを持つ油が含まれています。



《作り方》

- ① さばの切り身を3等分に切り、塩をふってしばらく置いておく。
- ② ①から出た水分をキッチンペーパーでふきとり、もう一度軽く塩、こしょうをふりかける。
- ③ カレー粉と小麦粉をポリ袋に混ぜ合わせ、②をポリ袋に入れてふって、まんべんなくまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、皮側から焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、サラダ菜、レモンを添える。

(食生活改善推進会)