

さばのカレー焼き



材料	分量(4人分)
さば切り身	4枚
酒	小さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
すりおろし玉ねぎ	大さじ1
油	適量

☆ 作り方 ☆

- ① すりおろした玉ねぎ・酒・しょうゆ・おろししょうが
カレー粉を合わせ、タレを作る。
- ② さばを①のタレで20分ほどつけておく。
※ 身の厚い部分に切り込みを入れておくと味が良く
しみ込みます。
- ④ フライパンに適量の油を中火で熱し、さばの皮側
から焼き色が付く位まで焼き、身側も色よく焼き
フライパンに蓋をして火を弱め、3～4分してさばの
中まで火が通ればできあがり。
※ タレには、玉ねぎが入っているので焦げすぎない
ように注意しましょう。

おすすめポイント♪

カレーの味がすることで、魚が苦手な人でも食
べやすくなると思います。給食でも、とても人気
のある一品です。ぜひご家庭でも作ってみてく
ださい。

エネルギー	169kcal
たんぱく質	8.9g
脂肪	13.4g

(一人分)