

あじのカレー南蛮漬け

【材料:4人分】

あじ…………… 4切れ
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量

にんじん…………… 10g
たまねぎ…………… 15g
ねぎ…………… 6cm

A

酢…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ1強
酒…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 小さじ2
カレー粉…………… 少々
水…………… 小さじ2



油でからりとあじを揚げているので、しっぽまで丸ごと食べられます。カレーの香りが食欲をそそり、魚の種類を変えても楽しめる献立です。

【作り方】

- ① あじは片栗粉をまぶし、油で揚げる。にんじんはせん切り、たまねぎは薄くスライス、ねぎは小口切りにする。
- ② Aの調味料を火にかけ、切った野菜を加えてタレをつくる。
- ③ 揚げたあじに②のタレをからめてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー89Kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.1g 食塩相当量 0.5g