

主 菜 献立名： さばのカレー風照り焼き

カレーパウダーを下味に使ってほんのりカレー風味の照り焼きです。

●材料 (2人分)

サバ	半身 (150g 程度)	
*カレーパウダー	2g	
*小麦粉	4g	
サラダ油	小さじ1	
┌ 酒	大さじ2	
	みりん	大さじ1
	麺つゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1	

●作り方

- ① サバは食べやすいように切る。
- ② サバにカレーパウダーと小麦粉をあわせたものをまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、粉をまぶしたサバを皮目から焼く。
- ④ 両面焼けたら合わせた調味料を加え、途中裏返して味を絡めながら煮る。
- ⑤ 仕上げに酢を小さじ1 加え全体に絡めたら出来上がり。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
207	15.9	11.2	0.8