

さばのカレーじょうゆ焼き



使用した
地場産物

さば

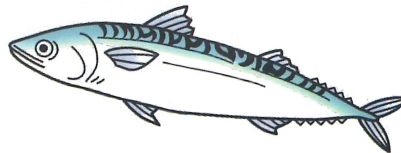
ポイント

スパイシーなカレーの風味で、魚が苦手な方でも食べやすい料理です。

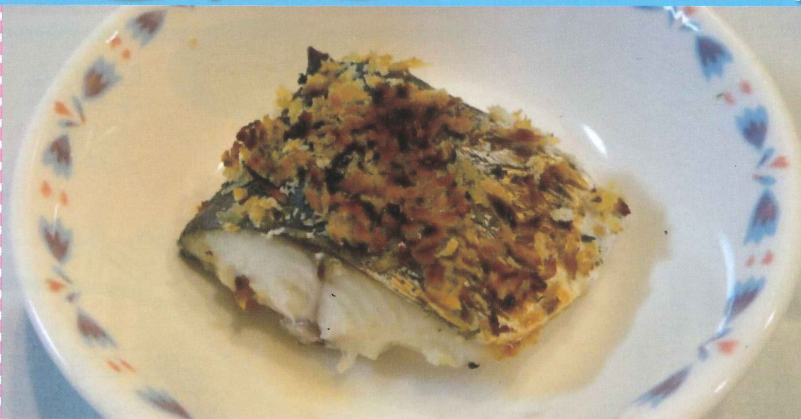
青魚に多く含まれるDHAやEPAには、血液をサラサラにする、脳を活性化させる、免疫力を高めるなどの効果があります。

1人あたり93kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
さば切り身	5切	①☆の調味料を混ぜ合わせ、さばを30分程度漬け込む。 ②魚焼きグリルやフライパン等でこんがり焼く。
砂糖	小さじ2	
濃口しょうゆ	小さじ2	
☆ 塩こうじ	小さじ1	
酒	小さじ1	
カレー粉	小さじ1弱	



さわらのパン粉焼き



使用した
地場産物

さわら

ポイント

パン粉にオリーブ油を混ぜることで、カリッとした焼き上がりになります。

紙カップなどに入れて作ると、魚の身がくずれず、パン粉も落ちにくくなるため、きれいに仕上がります。

1人あたり105kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
さわら切り身	5切	①さわらに、すりおろしたにんにくと白ワイン、塩で下味をつける。 ②オリーブ油、パン粉、乾燥パセリを混ぜ合わせ、①の上にかける。 ③200℃に温めたオーブンで15分くらい焼く。または、魚焼きグリルの弱火で焼き色がつくまで焼く。
にんにく	1/2片	
白ワイン	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
オリーブ油	小さじ2	
パン粉	大さじ2	
乾燥パセリ	少々	

