

給食の人気メニュー！

☆魚のカレー照り焼き

【材料】大人2人子ども1人

A	・魚	3切れ
	・食塩	少々
	・酒	小さじ1/2
	・薄力粉	小さじ4
	・カレー粉	小さじ1/2
	・醤油	小さじ1と1/2
	・酒	小さじ2
	・みりん	小さじ2
	・砂糖	小さじ1弱

【作り方】

- ① 魚に食塩をふり、酒を絡めて10分位おく。
- ② キッチンペーパーで水気を拭き取り、薄力粉とカレー粉を合わせて均一につけ、余分な粉を落とす。
※ビニール袋に粉類と①を入れてシャカシャカふってもOK！
- ③ フライパンに分量外の油を熱し、両面を焼く。
- ④ (A)を合わせておき、魚に火が通ったら弱火にして回し入れ、魚に絡める。
- ⑤ 器に盛り、フライパンに残ったたれを



いつもの照り焼きがカレー風味で大変身！
子どもたちも大好きなメニューです。
魚は生鮭やかじき、ぶりなどがおすすめ

献立例

魚のカレー照り焼きは、
ごはん、煮物やサラダ、汁物と組み合わせて！