

旬の魚を食べよう♪



☆鯖のトマト煮～カレー風味～

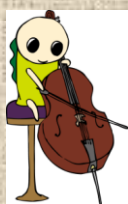


【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ 生鯖 3切
- ・ 食塩 少々
- ・ 薄力粉 大さじ2
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ トマト缶 1缶(400g)
- ・ カレー粉 小さじ1弱
- ・ 醤油 小さじ1と1/2
- ・ 砂糖 小さじ1

【作り方】

- ①トマト缶にカレー粉、醤油、砂糖を混ぜ合わせ、なじませる。
- ②生鯖に食塩をふり、薄力粉を均一につけ、余分な粉は落とす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②をこんがりと焼く。
- ④フライパンに残った余分な油を拭きとり、①を加えて煮込む。



☆トマト缶はサイコロ状にカットされた「カットトマト缶」を使うとつぶす手間が省けて使いやすいですよ。
☆カレー粉は青魚の臭み消しにもなります。
ほんのりとカレーの味がするので、子供にも食べやすいです♪
☆魚の代わりに鶏肉で！
玉葱やきのこ類などと一緒に煮込んでボリュームアップ！

献立例

鯖のトマト煮～カレー風味～は〈主菜〉なので、
ご飯、サラダ、汁ものと組み合わせて！