



魚のカレームニエル

材 料 （2人分）

アジ（3枚おろし） 30g×4枚（2尾分）

塩 小さじ1/6

A 小麦粉 大さじ1

カレー粉 小さじ1/2

オリーブ油 大さじ1/2

サラダ菜 16g

栄養価	1人分
エネルギー	126 kcal
食塩相当量	0.7 g



作り方

- ① アジの両面に塩をふり、10分ほどおいてから水気を拭く。
- ② Aをポリ袋に入れてよくふり混ぜる。
- ③ ①を②のポリ袋に入れてふり、両面に粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、アジを皮目から中火で焼く。周りが白く固まってきたら裏返し、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ サラダ菜とともに器に盛る。

★ アジは3枚におろしてくれるお店もありますよ。

★ カレー風味で青魚も食べやすく、食欲をアップさせてくれますよ！

主食・副菜と組み合わせましょう。

