



鮭のカレーミックスベジあんかけ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

生サケ	100g×2切れ
酒	小さじ2
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ2
おろししょうが	5g
ミックスベジタブル	120g
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
めんつゆ(ストレート)	1/3カップ
水	1/3カップ
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	111 kcal
食塩相当量	0.5 g



作り方

- ① サケは1切を4等分にし、酒をふってしばらくおく。
水気を拭き、小麦粉を薄くはたく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、②の両面をしっかりと焼き、皿に取り出す。
- ③ 鍋に油を熱し、しょうがとカレー粉を炒め、めんつゆ、水、ミックスベジタブルを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ ②に④のカレーあんをかける。

☆ おろししょうがはおろしチューブを利用すると手間がなく便利です。

<大人へのアレンジ> … お好みで塩、こしょうを足す。

