

☆簡単メニュー☆

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かける。



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！