



カレー風味のさばの竜田揚げ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:265kcal
- ・たんぱく質:12.9g
- ・脂質:15.9g
- ・炭水化物:11.7g
- ・食塩相当量:0.9g

野菜量
20g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
真さば	4切れ (280g)	骨をとって、一口大に切る	① ビニール袋にさばとAを入れ、よくもみこんで5分おく。 ② ①のさばをバットに移し、片栗粉をまぶす。 ③ フライパンに油をひき、皮を下にして焼き色がついたらひっくり返す。 ④ 両面が焼けたらフライパンから取り出し、レタス、レモンをお皿に盛り付ける
A (料理酒)	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
生姜 (チューブ)	小さじ1		
カレー粉	小さじ1		
片栗粉	大さじ4		
サラダ油	大さじ4		
レタス	80g	洗って食べやすい大きさにちぎる	
レモン	1/2個	4等分のくし切り	

☆ポイント☆

カレー粉を使うとスパイスと香りで、減塩でも美味しく食べることができます。季節に応じた旬の魚を使って、作ってみてください！

