

魚のカレー焼き

【材 料】(4人分)

お好みの魚	4切れ
しょうが	ひとかけ
日本酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
カレー粉	ひとつまみ

給食では、よく「さば」を使って作ります。さば独特の脂の臭いも、カレー風味にすることで、気にならなくなりますよ！



- ① しょうがはすりおろしておく。
- ② しょうが～カレー粉までのタレで、魚を漬けておく。
- ③ フライパンに油を熱し、火が通るまで焼く。 グリルでもOK！