

魚のカレーパン粉焼き

カレー味で子どもも食べやすい！

♪材料（4人分）♪

白身魚（50～70g程度） 4切れ

※給食ではメルルーサという魚を使っていますが、タラやそのほかの魚でもおいしく作れます。

パン粉 大さじ1杯半

マヨネーズ 大さじ2

カレー粉 少々

油 小さじ1

♪作り方♪

- ① 魚の水分をキッチンペーパー等でふき取っておく。
- ② マヨネーズにカレー粉を混ぜ、魚にまんべんなく塗り、パン粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、片面を中火～強火でこんがり焼き、焼き目がついたら裏返し、弱火にしてふたをする。反対の面に焼き目がついて中まで火が通ったら完成。

★カレー粉をつかうことで、臭みが消えます。

マヨネーズやカレー粉に塩分があるので、塩こしょうをしなくても、おいしくいただけます！