

さばのカレー焼

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 257kcal 食塩相当量 0.6g



給食での組み合わせ例

- ・にんじんパン
- ・ポトフ
- ・サラダ

材料	4人分
さばの切り身	4切れ(280g)
★塩	小さじ1/4(1.5g)
★こしょう	少々
★カレー粉	小さじ1(2g)
★小麦粉	大さじ1強(10g)
油	小さじ2(8g)

《作り方》

- 1 ★を混ぜ合わせ、さばにまぶす。
- 2 1の両面に油をつける。
- 3 グリルで焼く。

フライパンで手軽に両面焼くこともできます。フライパンにクッキングシートを
 置いて焼くときれいに焼けます。