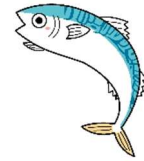



給食レシピ グレード1☆☆☆



サバのカレー風味焼き



【材料  (サバ一切れ分)】

・サバ	1切れ	★薄力粉	大さじ 1/2
☆酒	小さじ 1	★カレー粉	小さじ 1/3
☆塩	少々	★塩	少々
		・サラダ油	小さじ 1

【作り方 】

- ① サバに☆の調味料をふりかけ、少し置き、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ② ★の調味料をよく混ぜ、サバ全体にまぶす。
- ③ 油を入れたフライパンに、皮目を下にしてサバを入れ、表面がカリッとなるまで焼く
- ④ ひっくり返して、小麦粉と油を馴染ませながら焼き、中まで火を通す。

①水気はしっかりとる

②全体にまぶす


③皮目を下にして焼く



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント  】

- ・サバだけでなく、他の魚でもおいしく作れます。
- ・大きさによって、まぶす調味料の量は調整してください。
- ・材料はそのまま揚げると、カレー味の効いた唐揚げになります。

【ひとことメモ 】

カレー粉の風味が効いた魚料理です。最初に酒と塩を振り、調味料をまぶすので、臭みを感じやすいサバも、とても食べやすくなります。

サバには、EPA や DHA と呼ばれる、体内では作ることのできない(=食べ物から摂らなければならない)栄養素が、豊富に含まれています。特に、DHA は脳の発達にも重要な役割を果たしているため、成長期に食べたい食材の一つでもあります。また、鉄分も含まれているため、貧血予防にも丁度良い食材です。

食材はサバだけ。あとは、家庭にある調味料を使うだけで簡単に作れるので、ぜひチャレンジしてみてください。