

さばのカレーじょうゆやき

主菜



苦手になりやすい魚料理、カレー風味で、食べやすくなっています。

さばなどの青魚に多く含まれているDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や神経の発育に必要な成分で、脳の働きをよくすると言われています。

【材料】大人4人分

さば切り身……………4切

A { しょうゆ……………大さじ1
酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
カレー粉……………小さじ1/4

油……………適量

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② さばに①つけ、30分程度冷蔵庫におく。
- ③ フライパンに油をひいて、焼く。

※さばのくさみをとるには、沸騰した湯にくぐらせる、表面を洗うなどが効果的です。

※さばの他に、さけや白身魚などでも、おいしくできます。