

つくってみませんか？

魚が苦手な子もカレー味にすると食べてくれます

<あじのカレー焼き>

材料(4人分)

あじの切り身(40g)	… 4切
たまねぎ(すりおろす)	… 20g
○おろししょうが	… チューブ2~3cm
○しょうゆ	… 大さじ1弱
○酒	… 小さじ1弱
○みりん	… 小さじ1弱
○カレー粉	… 小さじ1弱

作り方

- の調味料と、たまねぎを混ぜ合わせ、あじを漬けこむ。
- オーブン(220~230°C)か魚焼きグリルで焼く。

