

つくってみませんか？

カレー味で魚を食べやすく♪



<さばのスパイシー焼き>

材料(4人分)

さばの切り身(50g)	…	4切
しょうが(すりおろす)	…	少し(2g)
たまねぎ(すりおろす)	…	25g
○しょうゆ	…	大さじ1弱
○酒	…	小さじ1弱
○みりん	…	小さじ1/3弱
○カレー粉	…	小さじ1弱

作り方

- ① ○の調味料としょうが、たまねぎを混ぜ合わせ、さばを漬けこむ。
- ② オーブン(220~230℃)か魚焼きグリルで焼く。

