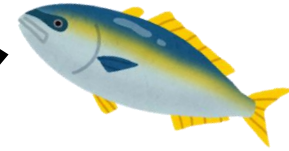




鮭のカレーマリネ



6月

摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

| <材料> | <2人分> | |
|------|-------|------|
| 鮭切り身 | 2切 | |
| カレー粉 | 少々 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |
| A { | サラダ油 | 小さじ2 |
| | 酢 | 小さじ1 |
| | 塩 | 少々 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| アスパラ | 30g | |

<作り方>

アスパラ…根元の固い部分を切り落とし、下半分はピーラーで皮を取る。
カレー粉と片栗粉は混ぜ合わせておく。

- ①アスパラを茹でる。
- ②鮭切り身にカレー粉と片栗粉を混ぜ合わせたものをまぶす。
- ③②を色よく揚げる。
- ④Aを混ぜ合わせマリネ液を作り、③をしばらく漬ける。
- ⑤皿に盛り、①のアスパラを添える。

香辛料や酸味のある調味料を使うことで味にメリハリがつき、塩分控えめでもおいしくいただけます。魚はカレイやアジなどフライに適したものなら代用することができます。カレー風味が食欲をそそるので、暑い日にぴったりな献立です。

