

魚のカレー風味焼き



材料 <2人前>

- | | | | |
|--------|-----|---------|----|
| • 魚 | 2切れ | • 油 | 5g |
| • 小麦粉 | 3g | • 塩こしょう | 少々 |
| • カレー粉 | 3g | | |

作り方 <2人前>

1. 魚に小麦粉とカレー粉、塩こしょうを混ぜ合わせたものをしっかり付ける。
2. フライパンに油をひき、皮面から焼く（中火）。皮面がカリッとしたら、裏返して弱火で焼き、中まで火が通ったら出来上がり！