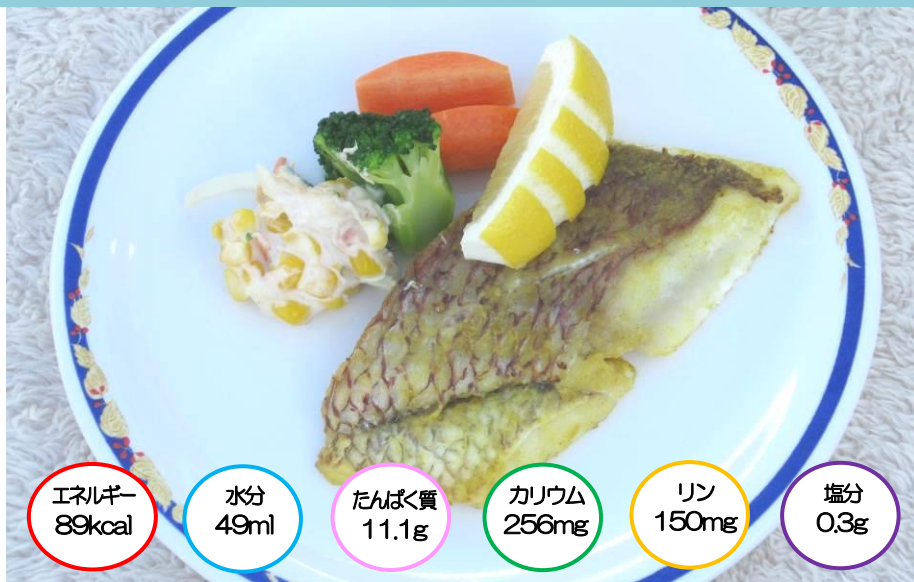


# 《 魚のカレー風味焼き 》



エネルギー  
89kcal

水分  
49ml

たんぱく質  
11.1g

カルシウム  
256mg

リン  
150mg

塩分  
0.3g

## 材料 <2人前>

- 魚 60g×2
- 小麦粉 5g
- カレー粉 5g
- 油 5g
- 塩こしょう 少々

## 作り方

1. 魚に小麦粉とカレー粉、塩こしょうを混ぜ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。

粉末のカレー粉がない場合は、カレールーで代用が可能です。  
その際は、カレールーをお湯で溶いたものを魚に付け、小麦粉をまぶし、レシピの手順通りに焼いて下さい。