



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



カレー粉の辛味と
にんにくの香味で
おいしく減塩!



主菜 ぶりのカレー粉焼き



調理時間 15分
エネルギー 256kcal 食塩相当量 1.0g

レシピ提供 / 桜の聖母短期大学 生活科学科 食物栄養専攻 学生

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市

〈材料(2人分)〉

ぶり…2切(90g) 酒…小さじ1/2 おろしにんにく…小さじ1/5(1g)
塩…小さじ1/3(2g) カレー粉…小さじ1/2
片栗粉…小さじ1(小さじ1/2を2回使用) オリーブ油…小さじ2
レモン…半月切り2枚(20g) パセリ…小さじ1

〈作り方〉

- 1 ぶりを食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに酒、おろしにんにくを合わせ、**1**をからめて5分置く。
- 3 ビニール袋に塩、カレー粉、片栗粉小さじ1/2を入れ、よく混ぜ合わせ、**2**を入れてまぶす。
- 4 バットに取り出し、残りの片栗粉小さじ1/2をまぶし余分な粉は落とす。
- 5 オリーブ油をフライパンで熱し、**4**を両面カリッと焼く。
- 6 キッチンペーパーにのせて油を切り、器に盛る。
- 7 レモンを添え、パセリを上からかける。



塩・カレー粉・片栗粉

