

魚のカレーあんかけ

カレーの香りをいかすと、減塩でも美味しく味わうことができ、野菜もたっぷり食べられます。

もし塩漬けの魚を使う場合は、みりん大さじ1と酒大さじ2を加えた水で3～4時間つけて塩抜きをしましょう。



ひとり分あたりの 栄養価

172
kcal

塩分
1.0
g

たんぱく質 17.2g 脂質 6.1g 炭水化物 11.1g

●材料 (2人分)

・鮭	小2切れ(70g×2)	<あん>	
・塩	少々	・カレー粉	小さじ1/2
・薄力粉	小さじ2	・しょうゆ	大さじ1/2
・サラダ油	大さじ1/2	・みりん	小さじ1
・玉ねぎ	小1/2個	・だし汁	1/2カップ(100mL)
・にんじん	20g	・片栗粉	小さじ1
・ピーマン	小1個	・水	小さじ1
・しめじ	20g		

●作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、にんじんとピーマンは千切りにします。しめじは石づきを落とし、ほぐしておきます。
- ② 鍋にカレー粉、しょうゆ、みりん、だし汁を入れてひと煮立ちさせ、ピーマン以外の①の野菜を加えて軽く煮ます。
- ③ ピーマンを加えて軽く混ぜ、水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら火をとめます。
- ④ 鮭に塩をふり、キッチンペーパーで水分を拭いたら、薄力粉を両面にふるいかけます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を中火で表面から焼き、半分以上火が通ったらひっくり返して裏面を焼きます。
- ⑥ 鮭をお皿に盛り、上から野菜のあんをかけたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。