

## タンドリーフィッシュ



### 【材料(1切れ約 80g分)】

- ・お魚 ..... 80g
- ・プレーンヨーグルト ... 10g
- ・玉葱 ..... 4g
- ・しょうが ..... 0.4g
- ・にんにく ..... 0.2g
- ・食塩 ..... 0.2g
- ・カレー粉 ..... 0.4g
- ・ケチャップ ..... 6g

### 【作り方】

- ①たまねぎ・しょうが・にんにくをすりおろす。
- ②鮭以外の材料を混ぜ合わせ、混ざったら鮭を入れて10分漬け込む。
- ③油を引いたフライパンで焼いて完成♪

## 利休揚げ(りきゅうあげ)



### 【材料(1切れ約 80g分)】

- ・お魚 ..... 80g
- ・食塩 ..... 0.2g
- ・薄力粉 ..... 適量
- ・白ごま ..... 適量
- ・黒ゴマ ..... 適量

## カレー揚げ



### 【材料(1切れ約 80g分)】

- ・お魚 ..... 80g
- ・醤油 ..... 8g
- ・にんにく ... 1g
- ・みりん ..... 1g
- ・お酒 ..... 2g
- ・カレー粉 ..... 0.4g
- ・片栗粉 ..... 適量

### 【作り方】

- ①お魚と片栗粉とカレー粉以外の調味料を混ぜる。
- ②調味料にお魚を入れて10分漬け込む。
- ③片栗粉とカレー粉を混せてお魚にまぶして油で揚げて完成♪