

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、混ぜたら鮭を入れて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

【作り方】

- ①お魚に食塩を振る。
- ②薄力粉を水で溶き、ホットケーキくらいのゆるさにする。
- ③両面にゴマをたっぷりまぶしてあげて完成♪

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ぜてお魚にまぶして油で揚げて完成♪