

広告

食改さんの健康レシピ

サンマのカレー風味南蛮漬け

1人分271 Kcal

サンマはカリッと焼き、熱いうちにたれに漬けるのがポイント。石狩産玉ネギを使ってぜひお試しください。サンマの代わりに白身魚や鶏肉を使ってもおいしいですよ。



作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、粗熱をとって冷蔵庫で冷やしておく
- ② サンマは3枚におろし、血合いを包丁で取り除き、しっかりと水気をふき取り半分に切っておく
- ③ 玉ネギは薄切りにし、水にさらし水気をふいておく。ニンジン・ピーマンはせん切りに、赤唐辛子は種を取り除き小口切りにする
- ④ 小麦粉、カレー粉を合わせ②にまぶした後、サラダ油をひいて熱したフライパンでカリッと焼く
- ⑤ ①と③の野菜を合わせた漬け汁に④を熱いうちに入れて漬け込む

材料 (4人分)

● 酢	大さじ3
● 砂糖	大さじ1と1/3
● A ● しょうゆ	大さじ3
● だし汁	大さじ1
● 酒	大さじ1
● 生サンマ	240g(2〜3匹)
● 玉ネギ	140g(1/2個)
● ニンジン	30g(1/8程度)
● ピーマン	20g(1/2個)
● 赤唐辛子	2g(6本)
● 小麦粉	大さじ2
● カレー粉	小さじ2
● サラダ油	大さじ2/3

【レシピ協力】石狩市食生活改善推進員

まちの情報はインターネットテレビやコミュニティFMでもぜひチェックしてください!

えりす いしかりネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

81.3MHz
 まっほろラジオ

FM あいらじ(石狩の情報満載でお届けしています)
 毎週金曜17:10〜17:50 ←放送時間が変わりました!