

## ♡ さばのカレー焼き ♡

(材料) 4人分

- |         |     |       |     |
|---------|-----|-------|-----|
| • さば切り身 | 4切れ | ☆小麦粉  | 20g |
| • 塩     | 少々  | ☆カレー粉 | 2g  |
| • 酒     | 少々  | ☆塩    | 2g  |
| • サラダ油  | 少々  |       |     |

(作り方)

- ① さばの表面に、塩・酒をふる。
- ② 粉(☆)を混ぜあわせ、魚の両面にまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンで油を中火で熱し、皮から焼いていく。こんがり焼けたら裏返し、弱火で焼く。
- ④ 中まで火が通ったら、出来上がり♪

さくらぎこぱん