

さわらのカレー焼き



さわらについて

青魚にはDHA・EPAが多く含まれ、血栓の予防・HDL(善玉)コレステロール増加効果があります。

(さわらには100gあたりDHA: 1100mg、EPA: 340mgが含まれています。)

また、骨へカルシウムを吸収させるのに役立つビタミンDも多く含まれ、骨粗しょう症予防の効果も期待できます。



さわらのカレー焼き

<材料:2人前>

さわら	2切れ
塩	0.6g
おろしショウガ	適量
おろしニンニク	適量
カレー粉	適量
サラダ油	2g

塩分がとても少ない調味料の為、お好きな量をお使い下さい☆

<作り方>

1. さわらに塩を振り、10分置く。
2. 出てきた水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り、おろししょうが・ニンニク・カレー粉をすりこみ、味をなじませる。
3. サラダ油をフライパンにしき、熱する。
4. 弱～中火で表2分、蓋をして裏2分、蓋を開けて水分が飛ぶまで焼く。
5. 皮目と表面に好みの焼き目をつけ出来上がり！

(1人分)

熱量: 114kcal 食塩相当量: 0.4g