

鮭ときのこのカレー焼き



©成田市

魚
のおかず

材料(2人分)

| | | |
|------|------------|----------|
| 生鮭 | 2切れ(1切70g) | |
| こしょう | 少々 | |
| 片栗粉 | 小さじ2 | |
| エリンギ | 50g | |
| 舞茸 | 50g | |
| 油 | 小さじ1 | |
| A | しょうゆ | 小さじ1・1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| | 水 | 大さじ1 |
| トマト | 1/2個 | |

作り方

- ① 鮭にこしょうをふっておく。
- ② エリンギは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさく。舞茸も同様の大きさにさく。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ①に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、鮭の皮側を下にして入れ、中火で焼く。鮭は盛り付ける時に上になる面から焼くと仕上がりがきれいになります。
- ⑥ ②も一緒に入れる。鮭に半分程度火が通ったら裏返して両面を色よく焼く。きのこも時々裏返す。
- ⑦ ⑤に③を加え、水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑧ 皿にくし形(1人2切れ)に切ったトマトをのせ、⑥を盛る。

| 【1人分栄養価】 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|----------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|
| | 148 | 17.5 | 5.2 | 2.4 | 17 | 0.8 |