

さばのカレー風味揚げ



材料(幼児4人分)

- さば…4切れ(1切れ50g程度)
- おろしにんにく…少々
- 塩こしょう…少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- カレー粉…少々
- 片栗粉…大さじ3
- 油…適量

作り方

- ① さばはキッチンペーパーで水気を拭き取り、にんにく、塩こしょう、しょうゆで下味をつけて10分ほどおく。
- ② ポリ袋にカレー粉と片栗粉を入れて合わせ、さば全体に粉をまぶす。
- ③ 油を熱したフライパンで両面揚げ焼きにする。

POINT!

- ☆ 塩サバの場合は下味を調整してください。
- ☆ 他の魚(めかじき、ぶり)や鶏肉に代えてもおいしいです。
- ☆ 魚が苦手な子どもでもカレー味で食べやすくなります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 154kcal たんぱく質 10.4g カルシウム 5mg 鉄 0.7mg

