

鰹のカレーパン粉焼き

材料 (1人)

鰹 (3枚卸) … 60g (2切れ)
食塩……………0.2g
カレー粉……………1g (小さじ1/2)
パセリ……………3g (小さじ1)
パン粉……………3g (大さじ1)
小麦粉……………3g (小さじ1)
牛乳…………… 12g (大さじ3/4)
オリーブ油……………3g (大さじ1/4)
レタス…………… 10g (1枚)
ミニトマト …… 20g (2個)

ポイント

揚げずにパン粉焼きにすると、
油の使用量を抑えることができます

作り方

- ①鰹は軽く塩をふりカレー粉を薄くはたく。パセリはみじん切りにし、パン粉と混ぜる。
- ②小麦粉を牛乳で溶きのばして、①の鰹にからめて①のパン粉をまぶす。
- ③レタスは適当な大きさに手でちぎり、ミニトマトは洗って皿に盛り付ける。
- ④フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②を入れて両面を焼き、③に盛り付ける。

1人分

エネルギー
147Kcal

塩分
0.4g

