

スマートレシピを使い減塩プロジェクト

TRY!
スマソる?



鱈の彩りカレーあん かけ



【減塩】

適度に減塩レシピ
食塩相当量1.6g以上2.5g以下

【魚】

魚介部門
(TRY!スマソる?レシピコンテスト)



材料(1人分)

鱈	100g
塩	0.5g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
★ 人参	15g
玉葱	50g
ピーマン	5g
赤ピーマンまたはパプリカ	5g
しめじ	30g

カレーあん ※全てあわせておく

濃い口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
カレー粉	小さじ4分の1
片栗粉	小さじ1
昆布だし	60g

作り方

① 鱈に塩をふる。

- ◇² 片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンでこんがり焼き、皿にだしておく。
- ◇³ 魚を焼いたフライパンに★を入れ炒める。
- ◇⁴ ★がしんなりしたら、カレーあんの材料をいれ、とろみがつくまで混ぜながら炒める。
- ◇⁵ 鱈にのせて出来上がり。

栄養価表示

エネルギー	たんぱく質	脂質
319kcal	22.0g	16.9g
炭水化物	食塩相当量	
23.0g	1.9g	

※この表示値は目安です

