

おいしい🍴🍴 鰻料理

料理名：鰻のカレー粉焼き！

～ 材料と分量（5人分）～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	10枚	搾り器
塩	少々	
A小麦粉	大さじ5	
Aカレー粉	小さじ4	
A砂糖	小さじ6	
かぼちゃ	大4分の1	
酒、醤油、みりん、砂糖	各大さじ2	
水	200cc	
A塩コショウ	少々	
オリーブオイル	大さじ5	
Bカレー粉	大さじ5	
Bプレーンヨーグルト	大さじ5	
Bレモン汁	大さじ5	

作り方

- 1 鰻に塩を振り10分置き、出てきた水分をしっかり拭く。
付け合わせのかぼちゃは薄く切って、ゆでておく。
- 2 Aをまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し皮目から焼く。身が反る時 はフライ返しで押し付ける。
付け合わせの野菜と一緒に焼く！
- 4 お皿に盛って完成
- 5 カレーソースBを良く混ぜ合わせ、お好みでかけてください。

ソースと魚のカレー味をかぼちゃの甘い味がやわらげます。

