

魚料理

サワラのカレーフリット

<主な材料・2人分>

サワラ 2切れ(200g)
カレー粉 適量(下味用+衣用)

A

小麦粉 小さじ1
塩 少々
赤パプリカ 8分の1個
グリーンアスパラ 2本

B(衣用)

小麦粉 大さじ1
片栗粉 大さじ1
マヨネーズ 小さじ1
塩 小さじ3分の1
水 大さじ2

揚げ油 適量

小麦粉 適量

サニーレタス 3枚

ケチャップ お好みで



<作り方>

- ① サワラは一切れを3等分にそぎ切りにし、水気を拭き取りカレー粉小さじ3分の2とAをまぶす。
- ② サニーレタスは水洗いし、適当な大きさにちぎっておく。
- ③ パプリカは縦に4等分に切り、アスパラガスはピーラーで根元4、5cmくらいまで皮をむき、3等分に切る。それぞれの水気を拭き取り小麦粉をまぶしておく。
- ④ 衣用にカレー粉小さじ1とBをさっくりと混ぜる。
- ⑤ 160~170℃の揚げ油で④を絡めたサワラと③を揚げる。
- ⑥ サニーレタスの上に⑤を載せ、お好みでケチャップを添える。

【エネルギー 345kcal タンパク質 21.6g 塩分 1.5g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)