

【鯖のカレーピカタ】

☆青魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、血中の中性脂肪を下げる働きがあります。
カレー粉などのスパイスは、少ない塩分でも美味しく食べられ、減塩につながります。

〈材料 2人分〉

鯖の切り身	2切れ
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩こしょう	少々
卵	1個
油	大さじ1
ベビーリーフ	1パック
ミニトマト	4個



〈作り方〉

1. 鯖に塩(分量外)をふって10分ほど置き、水気をキッチンペーパーで拭き取り、塩こしょうをふる。
2. バットに小麦粉とカレー粉を合わせて混ぜ、1の鯖を入れて満遍なくまぶす。
3. 溶き卵を用意し、2の鯖をくぐらせる。
4. フライパンに油を引いて中火で熱し、3の鯖を焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして弱火でさらに3分ほど焼く。
5. 器にベビーリーフとミニトマトを添えて、鯖を盛り付ける。

栄養価 (1人分) エネルギー231kcal、タンパク質 20.4g、塩分 0.5g