

鰯の南蛮漬けカレー風味

青魚に含まれるエイコサペンタエン酸（EPA）、ドコサヘキサエン酸（DHA）には、動脈硬化や脳卒中、認知症予防の他、中性脂肪の低下など、さまざまな働きが期待されます。

【材料】 2人分

鰯 2尾

薄力粉 大さじ2

カレー粉 小さじ1

油

玉ねぎ 1/4個

人参 1/4本

セロリ 60g

あさつき 少々



調味料

酢 大さじ4

醤油 大さじ1

砂糖 大さじ2

だし汁 大さじ4

★調味料

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライス、人参は細切り、セロリは斜め細切りにする。
- ②調味料をお鍋に入れ一度沸かして、冷めたら①の材料を漬けて冷蔵庫で20分程置いておく。
- ③鰯を三枚におろし、塩（分量外）を振って5分置き、クッキングペーパーで水気をとる。
- ④鰯に小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせたものをまぶす。
- ⑤180度の油で衣が色づく程度まで揚げ、②と一緒に漬ける。
- ⑥20分程漬けて味がしみたら、小口切りにしたあさつきと一緒に盛り付けたら完成。

1人分

エネルギー 252 kcal 蛋白質 17.2 g 塩分 1.3 g