

お手軽減塩レシピ

【ぶりのカレーソテー】

今回は旬のぶりを使ったカレーソテーです！
ぶりにはDHA(ドコサヘキサエン酸)や糖の代謝を促進するビタミンB群、
カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが含まれています。

材料(2人分)



作り方【1人分の食塩相当量:0.5g】

- ① ぶりに下味をつけます。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、下味をつけたぶりに小麦粉・カレー粉をまぶして焼きます。
* この時、茶こしを使用するとまんべんなくまぶすことができます。
- ③ 盛り付けて完成です。

<下味>

塩	小さじ1/8
カレー粉	小さじ1/4
こしょう	少々

ぶりの切り身	2切れ
小麦粉	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4



できあがり！