



今回は旬のぶりを使ったカレーソテーです！
ぶりにには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

〈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



《作り方》

- 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

