

## 7月レシピ紹介

### さばのカレー焼き

<材料>		4人分
さば切身	50g	4切
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	おろししょうが	少々

#### <作り方>

- ① Aの調味料を混ぜ合わせた漬け込み液にさばを漬け、冷蔵庫で1時間程度おき下味をつける。
- ② フライパンまたはオーブンで両面しっかりと焼く。中まで火が通ったらできがり。

※片栗粉をつけて、油で揚げてもおいしく食べられます。

カレー風味にすることで、魚が苦手な人でもおいしく食べられます。さばには、生活習慣病を予防する栄養素やビタミン、ミネラルなどが多く含まれているので、積極的に食べたいですね。

