

鯖のスパイシーグリル



■材料(4人分)

鯖・・・小4切れ

塩・・・少々

黒こしょう・・・少々 (a)

カレー粉・・・大さじ1 (a)

小麦粉・・・大さじ1 (a)

トマト・・・小2個

にんにく・・・1かけ

小ねぎ・・・適量

レモン又はライムなど・・・適量

サラダ油・・・適量

一人当たりカロリー 143cal

■作り方

1. 鯖は塩をしてしばらくおき、水気をふきとる。
2. ①にaを混ぜたものをまんべんなくつける。
3. トマトは横半分に切る。にんにくはスライスする。
4. フライパンにサラダ油、にんにくを入れてあたため、にんにくが色づいたら取り出し、トマトを両面強火で焼き、塩、こしょうをする。
5. フライパンにサラダ油をあたため、②をこんがり焼く。
6. 器に、④、⑤を盛り、小ねぎや柑橘類を添える。

調理時間:約10分

料理のポイント!

- うま味がある魚は表面だけ味付けをする。

レシピ開発 by 江上料理学院 講師 佐藤 光美