

10月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

めかじきのカレーソテー

材料

【2人分】

	めかじき	…2切
A	しょうゆ	…小さじ1
	酒	…小さじ1
B	カレー粉	…小さじ1
	小麦粉	…小さじ2
	サラダ油	…小さじ2



1人分213kcal／塩分0.6g



つくり方

- ①めかじきは水気を拭き取り、バットに並べるかポリ袋に入れ、Aに漬ける。
- ②Bを合わせ、①に振る。
- ③フライパンに油を熱し、②を両面焼く。



カレー粉の風味で、塩分が少なくてもしっかり味を感じられます。
先にしょうゆと酒に漬けることで、中まで味が染み込みます。