

お魚のカレー風味焼き & ポテトサラダ

★お魚のカレー風味焼き★

【材料・4人分】

- ・白身魚……………200g
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・カレー粉……………小さじ1(2g)
- ・片栗粉……………大さじ1(9g)
- ・油……………大さじ1(12g)



【作り方】

- ①白身魚を食べやすい大きさにそぎ切りにして、両面に軽く塩、こしょうを振りかける。
- ②ビニール袋に、カレー粉と片栗粉を入れて、よく振って混ぜ合わせた後、①を加えてよく振り、白身魚に均等にカレー粉と片栗粉をまぶす。
- ③アルミホイルの上に②を並べ、上から油をかけ、魚焼きグリル又はオーブントースターで焼く。(中火～強火で約7分)

★ポテトサラダ★

【材料・4人分】

- ・じゃがいも……………大2個(400g)
- ・きゅうり……………1本
- ・人参……………1/2本
- ・コーン(缶)……………40g
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・マヨネーズ……………大さじ5(60g)

【作り方】

- ①きゅうりを薄く輪切りにし、ボウルに入れて塩少々を加えて手でもみ、しんなりするまで置いておく。
- ②人参を2～3mm幅の輪切りにし、スチーマーに入れて、水を適量加え、ふたをして、電子レンジで加熱する。(500Wで約3分)
- ③②の半分は飾り用にぬき型でぬき、残りは細かくきざんでおく。
- ④じゃがいもを1個ずつキッチンペーパーで包み、水でぬらし、さらにラップでふんわり包んで、電子レンジで加熱する。(500Wで約7分)
- ⑤④の皮をむいて、ボウルに入れ、マッシャー又はフォークでつぶす。※やけどに注意!
- ⑥⑤に、さっと水洗いし水気を絞ったきゅうり、細かくきざんだ人参、コーン、塩、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、型ぬきした人参を飾る。