

かじきのカレー風味焼き



【材料】大人2人・子ども2人

	かじき	6切れ
A	しょうゆ	大さじ1杯
	砂糖	大さじ1杯
	みりん	小さじ1杯
	カレー粉	小さじ1/2杯
	油	適宜

【作り方】

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②かじきを①の調味液に15分程漬ける。
- ③フライパンに油をしき、②のかじきを焼く。
軽く表面に焼き色が付き、中まで火が通ったら出来上がり。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	69kcal	脂質	3g
タンパク質	7.9g	塩分	0.4g