

鯖のカレー焼き

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鯖切り身 (50g)	1切れ
カレー粉	0.3
しょうゆ	3
酒	1
たまねぎ	3
サラダ油	0.5

《作り方》

- ① たまねぎはすりおろして調味料と混ぜ、その中に鯖を漬け込んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、①の両面をこんがりと焼いて火を通す。

※ 一口メモ

たまねぎとカレー粉を使用することで、魚の生臭さが消え、おいしくいただけます。子どもたちはカレー味を好みますので、食べやすい味付けをすることで、魚を好きになってくれたらと思います。

鯖やさんまなどの青い皮の魚には、エイコサペンタエン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
111	10.5	6.6	8	0.7	12	0.08	0.15	0	0.6