

# さわらのカレーソテー

## 材料 (2人分)

鯖(さわら)200g

塩少々 カレー粉小さじ2

醤油小さじ2 酒大さじ1.5

バター10g



## 作り方

1



鯖は両面に塩をふり、カレー粉をしっかり目にふる。

2



フライパンにオリーブオイルを熱し、さわらを皮目から入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

3



さわらに7割ぐらい火が通ったら、裏返してバターと醤油を加え、最後に酒を加えて水分が飛んだら出来上がり

## コツ・ポイント

- ✿焼く前に塩とカレー粉をしっかり馴染ませておきましょう。
- ✿2から3の工程は素早く！火が通りすぎないように気を付けて下さいね。