

白身魚のカリッとカレー粉焼き

材料 (2人分)

白身魚の切り身 250g

- 塩 小さじ 1
- 醤油 小さじ 1/2
- 酒 小さじ 1
- カレー粉 小さじ 1
- 胡椒(テーブル胡椒) 小さじ 1/2

片栗粉 大さじ 2

オリーブオイル(サラダ油でも) 大さじ 2

かいわれ大根 お好み量



作り方

1



今回我が家では格安で GET した鱈のすき身を使いました

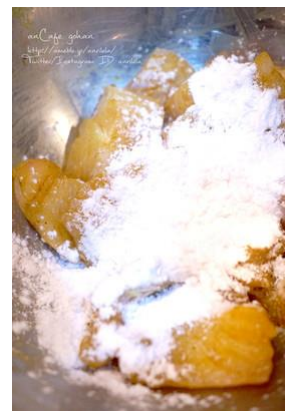
鱈でなくても白身魚なら OK ですよ！

2



一口大に切り、●を全て入れ、よく揉み込んだら10分放置。

3 ここに片栗粉を入れ、満遍なくよく纏わせます。



4



フライパンにオリーブオイルを入れよく熱し、カリッと揚げ焼きにします。この時あまりいじらないのがポイントです

5



お皿にかいわれ大根と一緒に盛りつけたら完成！