



かじきマグロのソテー カレーソースかけ



(1人分熱量 240kcal, たんぱく質 17.0g, 食塩相当量 1.0g)

《材料…4人分》				
かじきマグロ	70g×4枚	A	牛乳	200g
カレー粉	大さじ2		ハーブソルト	小さじ1/4
薄力粉	大さじ3		コンソメ	小さじ1
バター	大さじ2		カレー粉	小さじ1
			しめじ	120g
			薄力粉	小さじ2
			牛乳	大さじ2
			パセリ	適宜
			プチトマト	4個

【作り方】

- ① カジキマグロにカレー粉をまぶし、薄力粉をつける。
- ② ボールにAを入れ、溶いておく。
- ③ しめじは小房にする。プチトマトは1/4等分に切り、パセリをみじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを入れ、①の両面を焼き、皿に移す。
- ⑤ ④のフライパンに②としめじを加えて熱し、牛乳で溶いた薄力粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ 皿に⑤をしき、その上にカジキマグロを盛り付ける。
- ⑦ パセリとプチトマトを飾りつける。



カレー粉をしっかりつける
のがポイントです♪