

きゅうしょくしんぴ



☆鮭のカレームニエルと野菜のおひたし☆



☆鮭のカレームニエル☆

<材料>

鮭	3切れ	
塩	少々	
A {	小麦粉	小さじ3
	カレー粉	3つまみ
	バター	10g

<作り方>

- ① 鮭へ両面軽く塩を振り、10分程度置いたら、キッチンペーパーで水気をよく拭く
- ② Aをポリ袋に入れ、よく混ぜる
- ③ ②に①を入れ全体に小麦粉がかかったら、取り出し余分な粉をはたく
- ④ フライパンを中火で熱しバターを入れる。バターが3割程度溶けたら、③を入れ焼き色がつくまで両面焼いたら完成♪
※焼き色を見て、中火から弱火に調整してください

☆野菜のおひたし☆

(大人2人+子ども2人分)

<材料>

キャベツ	1/4玉 (100g)
もやし	1/4袋
にんじん	1/3本
味付きのり(個包装)	2袋
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	1/2袋

<作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切り、人参はせん切り、もやしはさっと水で洗う
- ② ①をやわらかくなるまで茹で、冷まして水気をきる
- ③ 味付きのりをちぎり、醤油、鰹節と①を混ぜ合わせて完成♪
(完成してから10分程度置いておくと、味がなじみます!!)

