

管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の矢元と申します。
今日は、豊かな香りと辛みをもつカレー粉を加えた、塩分控えめでも満足感アップな料理を紹介したいと思います(^^)

* スパイシーなカレー粉で食欲アップ！

魚のカレームニエル*



材料(2人分)

- すずき…60g×2 切
- 塩…0.6g
- ★カレー粉…0.6g
- ★薄力粉…10g
- 植物油…4g
- イタリアン野菜ミックス…80g
- 油…4g
- 塩…0.4g
- コショウ…0.02g



栄養成分(1人分)

エネルギー…124Kcal
たんぱく質…12.7g
脂質…5.6g
炭水化物…6.0g
食塩相当量…0.6g

作り方

- ① あらかじめ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② すずきに塩で下味をつける。
- ③ 混ぜておいた★の調味料をすずきにつける。
- ④ フライパンに油をしき、すずきを焼く。
- ⑤ イタリアン野菜ミックスを油で炒め、塩、コショウで味付けする。

レポートリー増！ワンポイントアドバイス♪

- ・鶏肉や豚ヒレ肉にアレンジ！
- ・カレー粉を野菜炒め、唐揚げ、照り焼き、ピラフなどに加えてみるのもおすすめですよ。
- ・薄い味つけの料理に物足りなさを感じている人は、スパイスや香草をうまく取り入れてみて下さい。
- ・イタリアン野菜ミックスは、他の野菜にかえてもいいです。

