

今月の食材
銀鮭

鮭のカレー粉焼き

材 料 (2人分)

- ・銀鮭 ……2切
- ・カレー粉 ……大さじ1
- ・乾燥パセリ ……小さじ1/2
- ・しょうゆ ……小さじ1
- ・片栗粉 ……大さじ1
- ・オリーブオイル ……適量



作り方 (調理時間 約15分)

- ①片栗粉とカレー粉、乾燥パセリを混ぜ合わせておく。
- ②銀鮭の表面にしょうゆを塗り①を全体にまぶす。
- ③オリーブオイルをひいたフライパンで②を皮目を下にして焼く。
- ④皮目側がカリッと焼けたら、裏返して蓋をし約5分弱火でじっくり焼く。
- ⑤蓋を開けて中火にし、さっと焼いたら火を止め皿に盛り付け完成。