

カレーとマヨネーズの味付けで、ごはんによく合います！



# 魚のカレーマヨネーズソース

主菜

副菜

【材料】 2人分

- ・甘塩だら…2切れ（1切れ40g）
- ・酒…少々
- ・玉ねぎ…1/3個
- ・しいたけ…1枚
- ・ピーマン（緑・黄）…各1/4個
- ・油…少々

【A】マヨネーズ…大さじ1

カレー粉…小さじ1/2

【作り方】

- ① たらは水気を取り、包丁で2～3か所切り目を入れ、酒をふりかける。
- ② 玉ねぎ、しいたけ、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ④ たらを端によせ、②を入れ炒める。火が通ったら、Aを入れ、味をつける。

※他の白身魚でも代用OK！



エネルギー95kcal、たんぱく質6.7g、脂質5.7g、カルシウム19mg、食物繊維0.9g、食塩0.9g



\* \* \* \* \*

## 魚のカレーマヨネーズソース



★ 魚と一緒に野菜も食べられるおかずです。一手間かけるだけで、野菜を補うことができます！ 苦手な野菜も細かくして、カレー味で美味しく食べましょう♪

