

さけのカレームニエル



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
さけ（切り身）	1切（40g）	4切	① さけは、両面に塩、こしょうを振っておく。 ② 薄力粉とカレー粉を混ぜ合わせる。マーガリンは溶かしておく。 ③ ①のさけを軽く水気をふき、薄力粉とカレー粉を混ぜ合わせた粉を両面につける。 ④ サラダ油をひいた鉄板に並べ上から溶かしたマーガリンをかけて、220℃12分を目安に焼く。
塩	0.4g	1.6g	
こしょう	0.02g	0.08g	
カレー粉	0.2g	0.8g	
薄力粉	2g	8g	
マーガリン	2g	8g	
サラダ油	0.5g	2g	