



## 魚のカレー南蛮

材料（子ども2人分 大人2人分）

鮭	240g（4切）
片栗粉	18g（大さじ2）
玉ねぎ	70g（1/2個）
にんじん	30g（1/4本）
三温糖	9g（大さじ1）
しょうゆ	18g（大さじ1）
酢	15g（大さじ1）
カレー粉	0.5g（小さじ1/4）



### <作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんを千切りにして茹でる。
- ② 三温糖、しょうゆ、酢、カレー粉を鍋に入れて弱火にかけ南蛮酢を作る。三温糖が溶けたら火を止める。
- ③ ①の野菜を②の南蛮酢に漬ける。
- ④ 鮭は片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ⑤ 皿に鮭を盛り付け、上から野菜の南蛮酢をかける。

カレー粉が入ることで酸味が和らぎ子どもも食べやすいメニューです。



鮭だけでなく、カレイや青身魚でも味が馴染みやすくおいしくいただけます。