

～カレイの献立～

【カレイのカレームニエル】

■ 材料（二人分）

- ・ マガレイ・・・・・・・・・・ 2枚
- ・ カレー粉・・・・・・・・・・ 小匙 2
- ・ 塩・・・・・・・・・・ 小匙 2/3
- ・ 片栗粉・・・・・・・・・・ 大匙 1
- ・ パルメザンチーズ・・・・・・・・ 小匙 2
- ・ 植物油・・・・・・・・・・ 小匙 2
- ・ 付け合わせの生野菜・・・・ 適宜
- ・ レモン・・・・・・・・・・ 1/6 個
- ・ 好みのドレッシング・・・・ 適量

■ 作り方

- (1) マガレイは鱗、頭、内臓、尾鰭を除き、よく洗ってからカレー粉と塩を振り、ジップロックなどの袋に密閉する（20分以上置く）。
- (2) 付け合わせの生野菜を食べやすく切る。
- (3) (1) の袋に片栗粉とチーズを入れ、よく振って塗す。
- (4) (3) をフライパンの熱した油でじっくりと両面を炒める（あまり動かさない）
- (5) (4) を皿に取り、(2) の野菜とレモンを盛り付けて、ドレッシングを添える。