

献立名

【鯖のカレー焼き】

材料5人分



★ポイント

カレー粉はお好みで量を調整してね！！

- 鯖の切り身 5切れ
- 下味
 - しょうゆ 8 g (小さじ1強)
 - 酒 8 g (小さじ2弱)
 - 砂糖 1. 5 g (小さじ1/2)
 - しょうが (おろし汁) 少々
 - カレー粉 少々 (0. 8 g)
- ※タレ
 - 砂糖 5 g (小さじ2弱)
 - しょうゆ 10 g (小さじ2弱)
 - 酒 5 g (小さじ1)
 - 玉ねぎ (すりおろす) 6 g
 - カレー粉 少々 (0. 5 g)

〈作り方〉

- ① 鯖に下味をする。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、鯖を並べてオーブン180℃・15分焼く。
- ③ ※タレの調味料を混ぜておく。
- ④ 焼きあがった鯖にタレをかけて出来上がり。