



# 魚のカレームニエル



## 《材料》

4人分(大人2人幼児2人)

•魚の切身	60g×4枚	•小麦粉	16g
•こしょう	少々	•カレー粉	0.4g
•塩	少々		
•油	小さじ2		

## 《下準備》

- ① 魚に塩、こしょうをふっておく。
- ② 小麦粉とカレー粉を合わせておく。
- ③ オーブンを温めておく。



## 《作り方》

- ① 魚の水気をきって、小麦粉とカレー粉を合わせた粉をまぶし、余分な粉はよく落とす。
- ② 鉄板に油を敷き、①を並べ、オーブンで焼く。

※ 魚は鮭、かじきまぐろ、からすかれい等。

※ カレー粉はカレーパウダーを使用すると便利です。

※ オーブンを使用する場合は、200℃位の温度で焼くとよいですよ！  
(オーブンの種類によって、温度設定が異なります。)

※ フライパンに油を熱して焼いてもよいです。時々フライパンを揺らして火の通りがむらにならないようにします。