

カレー味で食欲増進

ぶりのカレーマヨパン粉焼き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

マヨネーズはまんべんなく塗りましょう。
パン粉は焦げやすいので火加減に気を付けましょう。

材料(2人分)

ぶり	2切れ(200g)	リーフレタス	適量	
塩、こしょう	少々	ミニトマト	4個	
A	マヨネーズ	大さじ1と1/2	レモン(輪切り)	2枚
	カレー粉	小さじ1/2		
B	パン粉	大さじ4		
	粉チーズ	小さじ2		
	オリーブ油	大さじ1強		

- 1 A、Bをそれぞれ混ぜ合わせる。
- 2 ぶりに塩、こしょうをふる。Aを塗りBをまぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、
2を入れて焼く。焼き色がついてきたら上下を返し、
弱火にして3分ほど火が通るまで焼く。
- 4 皿に3を盛り、リーフレタス、ミニトマト、レモンを添える。