

## \* さばのカレー風味ソテー \*



### 栄養価

エネルギー: 205kcal 塩分: 1.1g

### 材料 (2人分)

さば: 70g × 2切れ  
酒: 小さじ1  
しょうゆ: 小さじ1  
カレー粉: 小さじ1  
小麦粉: 大さじ1  
油: 小さじ1  
キャベツ: 50g  
もやし: 50g  
にんじん: 20g  
油: 小さじ1  
塩: ひとつまみ  
こしょう: 少々  
粒マスタード: 小さじ1/2

### 作り方

- ① キャベツはひと口大に切る。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ さばはペーパータオルで水気をふき、酒としょうゆをふって下味をつける。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて炒める。  
粒マスタード、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせ、さばにまぶす。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひき、さばを焼く。両面色よく焼く。

### ポイント

カレー粉をまぶして焼くので、塩分控えめでもおいしく食べられます。  
付け合せの野菜炒めは、マスタードの風味をきかせました。