

* タンドリーさば *



栄養価

エネルギー: 208kcal 塩分: 1.2g

材料 (2人分)

さば: 70g × 2切れ
A { プレーンヨーグルト: 大さじ3
ケチャップ: 大さじ1/2
カレー粉: 小さじ1・1/2
しょうゆ: 小さじ1/2
オリーブ油: 小さじ2/3
野菜のオイル蒸し
かぶ: 60g
ブロッコリー: 30g
にんじん: 30g
オリーブ油: 小さじ1/2
塩: 小さじ1/6
水: 100ml

作り方

- ① A をビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- ② ペーパータオルで水気をふいたさばを①の袋に入れ、1時間程度漬ける。
- ③ かぶ、ブロッコリー、にんじんはひと口大に切る。
- ④ フライパンににんじんと水を入れてふたをし、中火で蒸し煮にする。
- ⑤ 5分ほど蒸したら、かぶ、ブロッコリー、塩、オリーブ油を加えて柔らかくなるまで蒸す。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、さばを焼く。皮をこんがり焼くとおいしくなります。ふたをして中まで火をとおします。

ポイント

鶏肉をヨーグルトやカレー粉を混ぜたたれに漬けて焼くタンドリーチキンをさばを使って作ってみました。カレー粉などの風味で魚臭さが抑えられるので魚が苦手な方にもおすすめです。

付け合せの野菜は蒸し煮にするときにオリーブ油を少し加えるので、こくがでて、マヨネーズなどをつけなくてもおいしくいただけます。