



メカジキのカレーフライ

良質なたんぱく質と豊富なビタミン・ミネラルが特徴のカジキ。心疾患や動脈硬化を予防するオレイン酸も含んだとても優秀な食材です。

1. フライを作る

※小麦粉、パン粉にそれぞれカレーパウダーを混ぜておく。

メカジキの切り身に塩・コショウをし、※の小麦粉を薄くまぶす。溶き卵にくぐらせた後、※のパン粉をつけ、サラダ油でカリッと揚げる。

2. ソースを作る

トマトピューレに白ワインビネガー、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。塩・コショウで味を調えてトマトソースを作る。

3. 仕上げる

皿にトマトソース(2)を敷き、メカジキのフライ(1)と付け合わせにサラダを盛り付ける。
お好みでレモンを絞っていただく。

Point!

小麦粉・パン粉両方にカレー
加えしっかり風味を効かせる