

魚の南蛮漬けカレー風味

★ 主菜-2
魚の南蛮漬けカレー風味

【材料】

太刀魚(可食部)	40 g
料理酒	0.5 g
食塩	0.1 g
こしょう	少々
かたくり粉	3 g
揚げ油(吸油量)	3 g
玉葱	50 g
赤パプリカ	15 g
ピーマン	10 g
植物油(炒め用)	1 g
酢	6.5 g
砂糖	3.7 g
濃口醤油	3.5 g
カレー粉	0.4 g

お酢とカレー粉は減塩の最強コンビ！
夏ばてぎみの時に食欲をそそる一品です。



【作り方】

1. 太刀魚を2つに切り、酒・塩を振っておく
2. 玉葱は縦半分に切り、繊維にそって2～3ミリ厚さの薄切りにする。赤パプリカ・ピーマンは種を取り、洗って2～3ミリ厚さの細切りにする
3. Aの調味料を良く混ぜ合わせておく(魚と野菜が入る大きさのボウル)
4. フライパンに炒め用植物油を熱し2の野菜を歯ごたえが残る程度に炒め3の調味料に漬け込む
5. 太刀魚にこしょうを振り、かたくり粉をまぶして、140～150℃の揚げ油で色よく揚げ、揚げたてを4のボウルに入れ、漬け込む
6. 10分程漬け込んだら、器に盛り付ける

カレー粉の目安

1ccスプーンすりきり1杯 0.5g

夏が旬の太刀魚は100gあたりに含まれる蛋白質量が少ないので、他の魚よりgを多くする事が出来ます。今回は「ハ」が炒飯と一緒に食べるように太刀魚40gでご紹介していますが、主食に蛋白質が入らない場合は、増量できます。

材料	一人分	1杯 - Kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g
太刀魚	40 g	106	6.6	116	72	0.08
料理酒	0.5 g	1	0	0	0	0
食塩	0.1 g	0	0	0	0	0.1
こしょう	少々	0	0	0	0	0
かたくり粉	3 g	10	0	1	1	0
揚げ油(吸油量)	3 g	28	0	0	0	0
玉葱	50 g	19	0.5	75	17	0
赤パプリカ	15 g	5	0.15	32	3	0
ピーマン	10 g	2	0.09	19	2	0
植物油	1 g	9	0	0	0	0
酢	6.5 g	2	0.01	0	0	0
砂糖	3.7 g	14	0	0	0	0
濃口醤油	3.5 g	2	0.27	14	6	0.51
カレー粉	0.4 g	2	0.05	7	2	0
小計		200	7.67	264	103	0.69

動物性蛋白質