

☆料理名 れんちょうのカレームニエル

●材料(4人分)

れんちょう	2匹(約300g)
強力粉	1/3カップ
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
じゃがいも	中1個(約200g)
人参	中2本(約200g)
ブロッコリー	1株(約120g)
塩・こしょう	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 強力粉の中にカレー粉、塩を入れて混ぜる。
- ② れんちょうは半分に切り、①をまぶし、軽くはたく。
- ③ フライパンにAを入れて中火で熱し、②を入れて焼く。
- ④ じゃがいも、人参は皮をむき、一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けてそれぞれ茹でる。(または電子レンジにかける)
- ⑤ ④を塩・こしょうで調味する。



ポイント

魚と温野菜を手軽に食卓へ
取り入れましょう♪

(1人分)エネルギー252kcal/たんぱく質 18.2g/脂質 23.4g/塩分 0.9g