

蒸し魚のカレーソースがけ

エネルギー
130kcal

塩分
1.1g

たんぱく質
13.7g

調理時間
(目安)
40分

脂質
4.8g



〔1人分〕

	(g)
鱈	70
酒	2
☆カレーソース	
玉葱	30
ピーマン	10
油	0.5
バター	4
小麦粉	3
カレー粉	少々
牛乳	20
水	30
塩	0.8
こしょう	少々
☆飾り用	
パセリ	適量
トマト	50

《作り方》

〔鱈を蒸す〕

鱈に酒をふりかけ、蒸し器または電子レンジで中心まで十分に火を通します。

〔カレーソースをつくる〕

- 1 玉葱とピーマンを1.5mmスライスにします。
- 2 厚手の鍋に油とバターを入れ、玉葱とピーマンを炒めます。
- 3 火が通ったら、小麦粉とカレー粉を加えよく炒めます。
- 4 牛乳と水を入れ、とろみがつくまでかき混ぜながら煮ます。
- 5 塩・こしょうで味を調えます。

〔盛り付け〕

蒸した鱈にカレーソースをかけ、パセリとくし型に切ったトマトを添えます。