

鮭のカレー炒め

一人当たり栄養価：エネルギー 221kcal/たんぱく質 20.2g/塩分 1.2g

料理写真



鮭のカレー炒め

**食欲のない夏、カレーの香りで食欲増進！
カレー粉を使うことで、減塩にもなります。
また、夏野菜をたっぷりを使い、カリウムが
たくさん摂れます。カリウムは塩分を排出し
てくれますので一石二鳥です！！**

材料(4人分)

- 鮭 320 グラム (一口大)
 - 酒 20 グラム
 - 小麦粉 20 グラム
 - スズキーニ 200 グラム (半月切り)
 - たまねぎ 200 グラム (くし型切)
 - 赤パプリカ 60 グラム (薄切り)
 - 黄パプリカ 60 グラム (薄切り)
 - エリンギ 100 グラム (短冊切り)
 - にんにく 8 グラム (みじん切り)
 - サラダ油 8 グラム
- A {
- はちみつ 12 グラム
 - カレー粉 3 グラム
 - 塩 4 グラム
 - こしょう 2 グラム

作り方

1. 鮭は大きめの一口大に切り、酒を揉みこむ。
Aの調味料はあらかじめ混ぜておく。
2. スズキーニは半月切り、たまねぎはくし型切り、パプリカは薄切り、エリンギは短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンに油を入れて熱し、にんにくを入れて炒める。鮭に小麦粉をつけて両面を焼く。焼き目がついたら取り出す。
4. 同じフライパンに②で切った野菜を入れて炒める。
5. 野菜に火が通ったら、取り出した鮭を戻し、Aの調味料で味付ける。