

~12月の献立より~

★さけのカレー米粉パン粉焼き (4人分)

さけ (50g)	4切れ
しょうが	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
米粉パン粉	15g
カレー粉	小さじ1
パセリ (乾燥)	適量

- ① さけに、すりおろしたしょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
- ② 米粉パン粉、カレー粉、パセリをまぜあわせる。
- ③ ①をアルミカップに入れ、②をかける。
- ④ 200℃のオーブンで約15~20分焼く。

ご家庭にあるパン粉でもおいしく作ることができます。

