



4月の献立より ~ さばのカレー焼き ~ (4人分)

《材料》

A	さば(三枚おろし)	まい 4枚
	しょうゆ	おお 大さじ1
	酒	こ 小さじ2
	カレー粉	こ 小さじ 1/2
	玉ねぎ	たま 20g
クッキングシート	てまりよう 適量	

《作り方》

- ① たま 玉ねぎは、すりおろす。
- ② さばを、Aにつけこむ。
- ③ クッキングシートをひいた鉄板に②のさばをならべ、200℃のオーブンで、やく ふん や で、約15分焼く。



♪ さばとカレー粉は相性がよく、食欲をそとる献立です ♪