

鱈のカレームニエル

さかな

材料

15人分

- 鱈切り身 80g …………… 15切
- 塩・コショウ …………… 少々
- 小麦粉 …………… 150g
- 純カレー粉 …………… 少々
- サラダ油 …………… 少々



作り方

ホテルパン 25mm

1. 鱈に塩・コショウをする。
2. 小麦粉に純カレー粉を混ぜ、1. の鱈にまぶす。
3. クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、上からサラダ油をつけ、**ホットエアーで 230℃ 7分焼く。**

栄養量

1人分

熱量	122kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	4.4g
炭水化物	8.0g
塩分	0.5g