

めかじきとブロッコリーのカレーソテー

ブロッコリーの食感とカレーの風味があとを引く簡単な一品です。

調理時間

20分

1個当り

385kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

めかじき切身	2切	水	大さじ1
酒	大さじ1	薄力粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ1	油	大さじ2
ブロッコリー	1個 (250g程度)	カレー粉	小さじ1
長ねぎ	1/2本	しょうゆ	小さじ2
生姜	1かけ	塩・こしょう	適宜
塩	少々		

●作り方

- ① めかじきは一口大のそぎ切りにし、Aで10分ほど下味をつけておく。
- ② ブロッコリーは小房にわける。長ねぎは斜め薄切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、しょうが、長ねぎ、ブロッコリーを炒め、塩、酒、水をふりかけてフタをし、2分ほど弱火で蒸して一旦取り出す。
- ④ ①に薄く薄力粉をまぶし、フライパンを軽くふいて油大さじ1を熱し、めかじきの両面を表面の色がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ ③を戻し入れて全体を炒め合わせ、カレー粉、しょうゆを加えて手早く炒め合わせる。塩、こしょうで味を調える。



POINT① ブロッコリーは炒め蒸しにして、香りと旨味を引き出します。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理・文: Cuoco KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る