



タンドリーフィッシュ

25分

鶏肉が定番ですが、お魚も子どもたちに好評でした！



☆この日の献立☆

- ・食パン
- ・タンドリーフィッシュ
- ・ほうれん草のソテー
- ・人参グラッセ
- ・大豆のポターージュ
- ・バナナ
- ・牛乳

お魚を漬け込んで焼くだけの簡単レシピです。
お家での魚料理の一品に加えてみてくださいね☆

材料・・・4人分

かじきまぐろ	4切れ
食塩	少々
*にんにく	1かけ
*しょうゆ	小さじ1/2
*カレー粉	小さじ1/3
*ヨーグルト	50g

作り方

- ① かじきまぐろに塩をふっておく。
- ② 1のかじきまぐろに*の調味料を加えて漬け込む。
- ③ 天板にかじきまぐろを並べる。
- ④ オーブンを200℃に予熱し、10分～15分焼く。

*カレー粉の量はお好みで加減してくださいね！

*切り身の大きさに漬け込みや焼く時間はかわります。