



主菜 1人分栄養価：エネルギー 279kcal 塩分 1.1g

発行：羽生市健康づくり推進課

# いわしのカレームニエル

## 材 料 (4人分)

いわし(開き)	8枚	レタス	4枚
塩	小さじ1/2	ミニトマト	4個
こしょう	少々		
小麦粉	大さじ2		
カレー粉	小さじ2		
サラダ油	小さじ4		

## 作 り 方

- 1 小麦粉とカレー粉は混ぜておく。
- 2 いわしに塩、こしょうをふる。
- 3 2に1の粉をまぶし、余分な粉ははたく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、皮を下にして3を焼く。
- 5 焼き色がついたら裏返し、裏面もよく焼く。
- 6 皿にレタスをしいて5を盛り付け、ミニトマトを添える。

### ★ポイント★

カレー味のムニエルなので、いわしの魚臭さも気になりません。  
いわしの下味用の塩は少なめですが、カレー粉の風味でおいしく召し上がっていただけますので、減塩効果があります。