

献立名：タンドリーサーモン

◇主菜

材料（4人分）

生鮭の切り身	4切れ(120g)
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ1弱
プレーンヨーグルト	大さじ4
いちごジャム	小さじ2
にんにく	1かけ
サラダ油	適量



♪いろいろなバリエーション♪

- ◎生鮭を鶏肉にかえると「タンドリーチキン」
- ◎白身魚＋カレー粉・しょうゆ・みりんで「インディアン焼き」
…お試しください。

作り方

- ①生鮭に塩・こしょうをふる。
- ②みじん切りにしたにんにく、カレー粉、ヨーグルト、ジャムを混ぜる。
- ③②に、生鮭の切り身をからめておく。
- ④180℃のオーブンで約30分焼く。

《一人あたり栄養価》

エネルギー	89 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	4.1 g
カルシウム	26mg
鉄	0.3mg
塩分	0.1g

一口メモ

こどもたちにも人気の
カレー風味。食欲をそ
そります。