



タンドリーフィッシュ

栄養士コメント

タンドリーチキンとは鶏肉をカレー粉などのスパイスとヨーグルトで漬け込み、焼いた料理のことです。それを今回は魚(鱈)でアレンジしてみました。塩分は少ないながら、しっかりとした味付けで、ご飯が進む美味しさです。



作り方

- ①: ボール又はポリ袋に調味料(ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、おろしニンニク、おろし生姜)を入れて混ぜ合わせる。そこに鱈を入れて、よくからめたら、30分から1時間冷蔵庫で漬け込む。
- ②: 熱したフライパンに①の鱈をタレごと入れ、蓋をしながら両蒸し焼きにする。
- ③: お皿に②の鱈を盛り付け、付け合わせのレタスとミニトマトを添える。

成分値 (1人分)

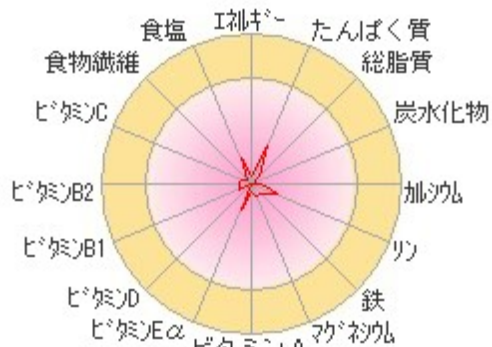
摂取値 単位

1. エネルギー	123 kcal
2. たんぱく質	15.2 g
3. 総脂質	4.8 g
4. 炭水化物	5.1 g
5. カルシウム	58 mg
6. リン	215 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	27 mg
9. ビタミンA	40 μg
10. ビタミンE α	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. まだら	80 g
2. ヨーグルト(プレーン)	1 大サジ
3. ケチャップ	1/2 大サジ
4. カレー粉	1/3 小サジ
5. ガーリック(ペースト)	適宜
6. ジンジャー(練り)	適宜
7. サラダ油	1 小サジ
8. サニーレタス	1 枚
9. ミニトマト	2 個



(黄色 範囲内です)