



## 鯛 de タンドリーチキン風

主菜

189kcal 塩分1.4g

### 【材料(2人分)】

●鯛切り身…2切れ(80g×2)

A

●ヨーグルト(無糖)…1/2カップ

●ケチャップ…大さじ3/4

●ウスターソース…大さじ1/2

●塩…小さじ1/4

●カレー粉…小さじ3/4

●おろししょうが…少々

### 【作り方】

①Aをビニール袋に全部入れて合わせる。

②鯛を袋の中に入れて軽くもみ、冷蔵庫で1時間程度おく。

③ねかせた鯛を取り出し、平皿の上に置き、ラップをかける。

④レンジ600Wで5分程度加熱する。(火が通っていないようなら、追加で加熱する。)

⑤皿に盛りつけ、添えの野菜などを盛り合わせる。

### ★アピールポイント★

鯛を子どもでも食べやすい味付けにしました。

ヨーグルトを使用し、レンジで加熱することで、かたくなりがちな鯛がやわらかく仕上がります。

小さめにカットしてから作れば、お弁当のおかずにもできます。

