



Fresh Seafood!  
ぶりカレー

Buri  
~ぶり~

ぶりとカレー、実は相性がとてもいいのです。お魚が苦手なお子さんにも食べていただきやすいお味です。さばでも美味しくできます。



東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!  
ぶりカレー

458 kcal(1人分)  
調理時間 15分

材料(2人前)

ぶり切身 ..... 2切  
玉ねぎ ..... 1/2個  
パプリカ(赤) ..... 1個  
しょうが ..... 1/2かけ  
カットマト ..... 200ml  
ブイヨンキューブ ..... 1/2個  
カレー粉 ..... 大さじ1  
小麦粉 ..... 大さじ1  
塩 ..... 適量  
こしょう ..... 適量  
バター ..... 10g

Point/

ぶりに塩、こしょうをしてからカレー粉と小麦粉を混ぜたものをまぶしてから焼くと、魚のくせもとれて香ばしく仕上がります。



作りかた

1. ぶりは一口大に切って塩、こしょうをし、カレー粉と小麦粉を混ぜたものを全体にまぶす。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、しょうがは千切りにする。パプリカは3cm角に切る。
3. フライパンにバターを熱し、1の両面を焼く。
4. 玉ねぎ、しょうが、パプリカを加えてざっと炒め、カットマト、水100ml、ブイヨンキューブを入れて全体を混ぜ、ふたをして5分ほど煮る。
5. 強火にしてフライパンをゆすりながら少し煮詰める。
6. 塩、こしょうで味をととのえる。



料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社