

●白身魚のカレー揚げ●

材料（おとな2人分）

白身魚	……………	2切れ
しょうゆ、酒	……………	各小さじ1/2
塩、こしょう	……………	少々
小麦粉	……………	適宜
カレー粉	……………	適宜
揚げ油	……………	適宜
キャベツ	……………	1枚
にんじん	……………	小1/6本
パセリ	……………	少々

作り方

- ①魚はひと口大に切って、しょうゆ・酒で下味をつけ5～10分おく。
- ②小麦粉とカレー粉を同量ずつ混ぜ合わせ、①にまぶしつける。
- ③多めの油を170℃に熱し、上下を返しながらか揚げ。
- ④キャベツ、にんじんはせん切りにして水にさらす。パリッとしたらざるにあげ水気をきり、器に敷く。
- ⑤④に③を盛り付ける。パセリをみじん切りにして散らす。
- ⑥器に盛りパセリを散らす。

赤ちゃん食へ（目安として9～11か月頃）

- ①おとなの魚（1切れ）から1/6量切り分け、ひと口大にして小麦粉のみまぶし、揚げる。（下味は不要）
- ②キャベツとにんじんのせん切り（1cm長さ）は、だし汁で煮る。
- ③しょうゆ、塩少々を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
揚げた魚に野菜あんをかける。

