

さんまのタンドリー焼き

口 材料 約4人前

さんま 4本

生姜 1片 ニンニク 1片

※ プレーンヨーグルト 大さじ4醤油 大さじ3カレー粉 小さじ2



口作り方

- 【1】 さんまは3枚におろして小骨を取り半分に切る。
- 【2】 ボールにすりおろした生姜・ニンニク・※の調味料を入れ良く混ぜる。
- 【3】 さんまを 【2】の中に入れ30分~1時間程漬け込む。
- 【4】 フライパンに油をひき、さんまを両面カリッと焼きあげる。

・ * ・ 鶏肉をさんまに変えて作りました。

青魚の臭みも消えて、柔らかく美味しくできました。

とても簡単なので、調味料を混ぜるお手伝いをお子さんにしてもらっては

どうでしょうか? 親子で楽しくお料理できそうです。
