



材料【4人分】

カレイの干物（または生）・・・2枚（150～160g）
片栗粉・・・適量　油・・・適量
カレーパウダー・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

～作り方～

- ①カレイの干物を2等分に切り、片栗粉をまんべんなくつける。180℃の油できつね色になるくらいまで揚げる。
- ②カレーパウダーと塩をまぜる。
- ③②を揚げたカレイの唐揚げにふりかける。

カレイの唐揚げ
〜カレー風味〜

カレイの唐揚げ 中華あんかけ

材料【4人分】

カレイの干物（または生）・・・2枚（150～160g）
片栗粉・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・適量
～中華あんかけ～
水・・・・・・・・300cc
中華だしの素・・・小さじ1
にんにく、生姜・・・少々
えのき・・・・・・・・1/2袋
白ネギ・・・・・・・・お好み
醤油・・・・・・・・大さじ1
ケチャップ・・・・・・・・小さじ1
水溶き片栗粉・・・少々
ごま油・・・・・・・・少々

～作り方～

- ①カレイの干物を2等分に切り、片栗粉をまんべんなくつける。180℃の油できつね色になるくらいまで揚げる。
- ②フライパンに水、中華だしの素、にんにく、生姜を入れて煮込む。
- ③沸騰したら、えのき、スライスした白ネギ、醤油、ケチャップを入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④最後にごま油を入れ、①にかける。



干物でも生の切り身でもOK！！

カレイの干物 くまぜこみご飯

材料【4人分】

カレイの干物・・・2枚（1枚150～160g）

ご飯・・・・・・・・・・2合

～作り方～

●干物を焼いて身をほぐし、ご飯にまぜこむ。

✦お茶漬け用だし✦

①骨と頭など、身以外を取り出す。

②鍋に水500cc（お好み）と①を入れ火にかける。

③沸騰したら弱火にし、アクを取りながら10分程度煮込む。

④塩、薄口醤油を少々入れ、味を調える。



ご飯とお茶漬けで
二度美味しい！





材料【4人分】

ミズカレイ・・・・・・・・1尾

きのこ類（しめじ、エリンギ、えのきなど）・・・・・・・・お好み

オリーブオイル・・・・・・・・大きじ1 塩・こしょう・・・・・・・・少々

～ホワイトソース～

市販のホワイトソース・・・・・・・・1缶

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個

白ワイン、生クリーム、ブイヨン・・・・適量

～作り方～

- ①カレイを5枚おろしにする。水分を取り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎを炒め、ホワイトソースを入れる。
- ③②に白ワイン、生クリームを入れてソースのかたさを調節し、ブイヨンを入れる。（目安はグラタンのようなかたさ）
- ④アルミホイルにオリーブオイルを引く。カレイときのこと類を置き、③をかける。
- ⑤④を包み、トースターで約5分焼く。

カレイのホイル焼き
〜ホワイトソース〜