



山陰浜田港お魚料理教室

浜田総合福祉センター

2019年8月24日(土)

★シーフード・カレー & 鮭フライ

材料 親子3組(6人)

ごはん ····· 1200g
イカ ····· 1杯
玉ねぎ ····· 300g
人参 ····· 60g
じゃが芋 ····· 150g
にんにく ····· 少々
油 ····· 大2
水 ····· 6cup
トマトジュース · 50cc
牛乳 ····· 50cc
カレールー ··· 4ブロック
イタリアンパセリ

鮭の三枚おろし ··· 3枚
塩こしょう ····· 少々
小麦粉
水
パン粉 ····· 適量
揚げ油 ····· 適量

作り方

- ① イカは左手で胴体をもち、右手で足を引っ張りわたを抜く。骨を抜く。
- ② 目、口を取る。吸盤を包丁の背で取る。食べやすい長さに切る。
- ③ エンペラーから皮を剥ぐ。洗って輪切りにする。
- ④ フライパンに油を回し入れ、イカに塩こしょうをして軽く炒める。皿にとっておく。
- ⑤ 玉ねぎを4等分にして薄切りにする。
- ⑥ にんにくはみじん切りにする。
- ⑦ 人参は乱切りにする。
- ⑧ じゃが芋は1個を6等分にする。
- ⑨ 鍋に油を回し入れ玉ねぎ、にんにくを炒める。
- ⑩ ⑨に人参、じゃが芋を入れ少し炒めたら水を加えて煮る。
- ⑪ 野菜が柔らかくなったら、トマトジュース、牛乳を入れ少し煮る。
- ⑫ 火を止めてカレールーを入れ溶かす。味を調える。
- ⑬ 鮭の切身に塩こしょうをする。軽く小麦粉を振る。
- ⑭ 小麦粉と水で衣を作る。鮭の切身に衣を付ける。
- ⑮ パン粉を付ける。油であげる。
- ⑯ お皿にご飯を盛り、カレーをかけ、鮭フライをのせる。パセリを添える。

★ヨーグルトサラダ

材料 親子3組(6人)

きゅうり ····· 1本
コーン缶 ····· 1/2缶
ミニトマト ····· 6個
ミカン缶 ····· 1/2缶
ヨーグルト ····· 100g
マヨネーズ ····· 50g
ミントの葉 ····· 6枚



作り方

- ① きゅうりは食べやすい大きさのサイコロ切りにする。
- ② ミニトマトは4等分にする。
- ③ コーン缶、ミカン缶をザルに上げ水気を切る。
- ④ ヨーグルトの水分を切る。
- ⑤ ④とマヨネーズを合わせる。
- ⑥ 全ての材料をボウルに入れ⑤で和える。
- ⑦ 仕上げにミントの葉で飾り付ける。

