

ほんのりカレー味♪

☆魚のグラタン風



【材料】大人2人分、こども1人分【作り方】

・魚(かじき)	160g	①魚は角切りにして食塩をふり、下味をつける。
・食塩	0.4g	玉葱は角切りに切る。
・油	4g	②油を熱し、玉葱を炒め、さらにカレー粉、
・玉葱	中1/4個	魚を加えて炒める。
・カレー粉	小さじ1/5~1/4	③じゃがいもはやわらかく茹でて、
・じゃがいも	1個	水気を軽く切り、スプーン等でつぶす。
・マヨネーズ	大さじ1強	④②、③を合わせ、マヨネーズで和える。
・パン粉	小さじ1強	⑤アルミカップに④を入れ、パン粉、粉チーズ、
・粉チーズ	小さじ1弱	パセリをふって、オーブンで焼く。
・パセリ	少々	(180℃約10分)



☆じゃがいもがつなぎになって、ホワイトルーで調理したような食べやすい料理です。

☆カレー粉の風味で、こども達に大人気！

☆かじきかわりに、生鮭などのお好みの魚で作ってもおいしいです♪

☆じゃがいもは、フレーク状のマッシュポテトを使っても便利！



献立例

魚のグラタン風は<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！