

ホクシャキ食感が絶品！

さばとじゃがいもの カレーソテー

30分

1人分あたり
426
kcal

DELISH
KITCHEN

ホクシャキ食感が絶品！ さばとじゃがいもの カレーソテー

30分

1人分あたり
426
kcal



材料 (2人分)

サバ[切り身]	2切れ
じゃがいも	2個
ピーマン	1個
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1
カレー粉	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

下味用

酒	大さじ1
塩こしょう	適量
薄力粉	適量

- 1 ピーマンは乱切りにする。じゃがいもは半分に切り、薄切りにする(半月切り)。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- 2 サバは食べやすい大きさに切り、酒、塩こしょうをふり、10分程おく。水分を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、じゃがいもを入れて油がなじむまでさっと炒め、サバを加えてさらに炒める。
- 4 サバに火が通ったらピーマン、カレー粉、みりん、しょうゆを加えて炒め合わせる。