

## 白身魚のカレーソースかけ

### 【 材 料 】

	(1人分)
タラ	… 40g
塩	… 0.05g
コショウ	… 0.02g
小麦粉	… 2g
油(揚げ油)	… 適量
ピーマン	… 5g
人参	… 5g
玉葱	… 10g
しめじ	… 5g
カレールウ	… 3g



### 【 作り方 】

- ① タラは塩・こしょうをし、小麦粉をまぶして油で揚げる
- ② ピーマン、人参、玉葱は千切りにし、しめじはほぐす
- ③ 鍋に油をしき、人参、玉葱、しめじ、ピーマンを炒め、水を加え、カレールウを溶かしてカレーソースを作る
- ④ 揚げたタラを皿に盛り、カレーソースをかけて出来上がり！