

- 料理制作・レシピ調整・
スタイリング
縣 博子
(フードコーディネーター)
- 撮影：村上 順一
- レシピ・カロリー計算
聖隷佐倉市民病院
栄養科 秦野 真希

ぶりのパン粉焼 ～カレー風味～

香辛料を使用することで薄味でも香りよく、パン粉を使用することでサクサクとした食感を楽しめるメニューを考えました。

材料(2人分)

- ・ブリ……………2切れ
- ・塩…少々(臭み出しの下処理用)
- ・カレー粉……………小さじ1
- ・卵……………小1個
- ・パン粉……………大さじ4
- ・粉チーズ……………大さじ1
- ・粉パセリ……………適量
- ・オリーブオイル……………大さじ1.5

〈付け合わせ〉

- ・レタス……………2枚
- ・ミニトマト……………4個
- ・レモン……………1/4個

作り方

- 1 ブリの両面に軽く塩を振り10分ほど置き、表面に出た水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 ①のブリ全体にカレー粉をまんべんなくしっかりつける。
- 3 溶いた卵を②の全体につけ、パン粉・粉チーズ・粉パセリを混ぜ合わせたものをしっかりつける。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイルを入れてなじませ、中火で両面がきつね色になるまで焼く。
- 5 付け合わせにレタス1枚・ミニトマト2個・1/8にカットしたレモンを盛り付ける。



KEY食材：ブリ

冬のブリは「寒ブリ」ともいわれ、脂がよくのっておいしく食べられます。旬の食材は少ない調味料でもおいしく食べることができます。上手に減塩するために、旬の食材を取り入れて調理してみてください。



栄養価(1人分)

- ・エネルギー……………444kcal
- ・たんぱく質……………27.3g
- ・脂質……………32.2g
- ・炭水化物……………7.6g
- ・食塩相当量……………0.4g
- ・カリウム……………580mg