

タンドリーフィッシュ

今月のおすすめ



～材 料～

カラスガレイ 4キレ
玉ねぎ 40g
塩 小さじ2
おろししょうが 小さじ1/4
おろしんにんく 小さじ1/4
プレーンヨーグルト 大さじ4
カレー粉 小さじ1/2
ケチャップ 小さじ2



～作り方～



- ① 玉ねぎは千切りにする。
- ② ボウルに調味料を入れよく混ぜたら、玉ねぎを加える。
- ③ ②にカラスガレイを漬け込み30分程冷蔵庫で寝かせる。
- ④ 170℃のオーブンで15分焼く。

(フライパンで焼く場合は、弱火で蓋をし、蒸し焼きにする。)

