



フィッシュテイク



材料（2人分）

かじき	2切（300g）
【A】	
プレーンヨーグルト	大さじ4
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1/3
トマトケチャップ	小さじ2

作り方

- 【1】 魚は骨があれば取り除き、大きめのひと口大に切ります。
- 【2】 【A】を混ぜ合わせ、【1】の魚を漬け、冷蔵庫で1時間以上おきます。
- 【3】 250℃のオーブンで15分ほど焼きます。

ワンポイント

フライパンで作る場合は、サラダ油 小さじ2で火が通るまで焼きます。
焦げやすいので注意してください。

