

いわしのカレーマリネ

いわしをスパイシーなカレー風味のマリネにしました



材料 (4人分)

いわし	……	4尾
玉ねぎ	……	1個
ピーマン	……	1個
プチトマト	……	4個
米粉	……	適量
なたね油	……	大さじ3
<A>		
しょうゆ	……	大さじ1
酒	……	大さじ1
カレー粉	……	小さじ1/2
		
レモン汁	……	大さじ2
砂糖	……	小さじ1
塩 こしょう	……	少々

作り方

- 1 いわしは頭を落とし、三枚におろし、縦に半分に切る。
- 2 たまねぎは、薄切り、ピーマンは種を除き輪切りにする。プチトマトは半分に切る。
- 3 Aをバットに入れ、1のいわしをつける。
- 4 10分程度つけたら、軽く汁気をきって、米粉をまぶし、なたね油で両面焼く。
- 5 ボウルに4のいわしと2の野菜を入れ、Bを混ぜ合わせてかける。
・紫玉ねぎを使うと彩りのアクセントになります。