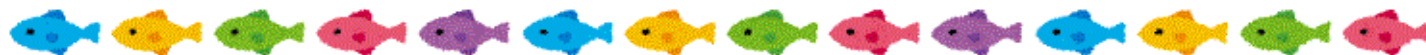


めだいのカレー焼き



＜作り方＞

- ① 漬け込みタレの材料を合わせ、よく混ぜる。
- ② めだいの切り身を漬け込みタレに30分程度漬ける。
- ③ パン粉と粉チーズを合わせ、衣を作る。
- ④ 衣をよくまぶす。オーブンで200～230度で10分焼く。または、フライパンにアルミシートを敷いて両面を焼く。（ひっくり返した後は蓋をして火が通るまで蒸し焼き。）
- ⑤

＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
めだい	50	切り身
ノンエッグマヨネーズ	7	漬け込みタレ
ケチャップ	2	↓
オリーブオイル	0.6	↓
カレー粉	0.35	↓
食塩	0.2	↓
にんにく	0.05	↓
こしょう	0.01	↓
パン粉	3	衣（しっかり付ける）
チーズ	2.4	↓

めだい（目鯛）はその名の由来となった大きな目や、ウナギのように体表が粘液で覆われているといった特徴があります。
北海道以南の日本各地に分布し、伊豆・小笠原諸島で多く漁獲されています。
鮮度の日持ちも良く、通年安定した脂肪量でクセの無い、淡泊な白身魚です。
伊豆諸島では身を醤油に漬けたものを酢飯と握った郷土料理「べっこう鮓」として利用されるほか、塩焼き、照り焼き、煮付け、フライなど、さまざまな料理に向いています。

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

魚は最低30分漬け込んでください。パサつきやすい焼き魚もマヨネーズが入っているので、しっとり仕上がります。カレーの風味が、魚特有の臭みを和らげ、食べやすい味付けです。

白身魚、青魚、ししゃもなどの小魚、さまざまな魚や、鶏肉、豚肉などのお肉でもおいしく作れる料理です。

