

蒸し暑くてじめじめした梅雨の時期、気分がダウンしがちですが、
お酢やスパイスを使ったさっぱりした料理で食欲アップ！！

暑い夏に向けて元気に乗り切りましょう！！

<さばのカレームニエルヨーグルトソース>

カレーの風味とスパイスとヨーグルトの酸味が意外に好相性！

魚の苦手な方にもおすすめです。

材料（4人分）

さば切身 4切

塩、こしょう、カレー粉少々

小麦粉大さじ1

（ソース）

ヨーグルト大さじ1

マヨネーズ大さじ1

酢大さじ1

砂糖小さじ1/2

塩小さじ1/2

乾燥ハーブ、こしょう少々

（付け合せ）お好みで・・・カラーピーマン、ブロッコリー等

作り方

- ① さば切り身に塩、こしょう、カレー粉をふっておく
- ② 小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油大さじ1を入れ、皮のほうを下にして焼く。(写真1)
- ③ こんがりとし焦げ目がついたら反対側も焼く。
- ④ 皿にソースを敷いて焼いたさば切り身をのせる。
- ⑤ 付け合わせにピーマンやとブロッコリーなどの野菜を盛り付けて完成。(写真2)