



わが家の一品にいかがですか？

春キャベツと白身魚のカレー包み焼き

【 材料（4人分） 】

- ◎ 白身魚（切身）・・・4切れ（80g×4）
- ◎ 春キャベツ・・・100g
- ◎ スライスチーズ・・・2枚
- ◎ 乾燥パセリ・・・適量 ※あれば良い



カレー調味液

- ◎ カレー粉・・・小2 ※辛いのが好きな場合は、大1
- ◎ トマトケチャップ・・・大1・小1
- ◎ 酒・・・大1・小1
- ◎ みりん・・・小2・小1/2 ※辛いのが苦手な場合は、小2
- ◎ オリーブ油・・・小1
- ◎ 玉ねぎ（みじん切り）・・・60g
- ◎ こしょう・・・適量

【 作り方 】

- (1) カレー調味液を作り、魚を漬けこんでおく
- (2) アルミホイルを適当な大きさに切り、①春キャベツ、②漬け込んだ魚、③スライスチーズの順でのせ、ふんわりと包む
※ふんわりと包む・・・アルミと具に隙間をあげ、包み口はしっかりと閉じる
※カレー調味液も魚と一緒に入れる
- (3) オーブン（230℃～250℃）で（2）を15～20分焼く
- (4) 焼きあがったら食べる前に乾燥パセリをかける



やわらかい春キャベツを蒸し焼きにして甘みをひきだした一品です。カレーの辛みの中に野菜の甘みを感じることができますよ。魚のたんぱく質と野菜のビタミンを一緒に食べることで吸収もよくなり低栄養予防にもつながります。キャベツを他の野菜に変えて楽しんでみてください。例えば、カレー味と小松菜もよく合いますよ！！

<一人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
181	17.9	7.8	6.9	0.7

