

献立名	さばのカレー風味焼き	
材料(4人分)	分量	作り方
さば切り身	4切	①調味料をあわせてたれを作る。 ②さばを①に漬け込み、10～20分程おく。 ③こんがり色がつくまでグリルで焼く。
カレー粉	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ3/4	
砂糖	小さじ1	
酒	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	