

しゅさい

# おうち de きゅうしょく サバのカレー風味揚げ



サバの竜田揚げもおいしいですよ。

\*材料名

サバ 4切れ

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1/2

カレー粉 小さじ1/2

にんにく 1かけ すりおろす

小麦粉

揚げ油

\*分量は4人分



- ① サバに下味をつける
- ② 小麦粉をつけて油で揚げる  
165℃ 3分

※魚にはDHA、EPAの栄養たっぷり！

DHA（ドコサヘキサエン酸）は頭の中の中で脳の働きを活発にしてくれます。

EPA（エイコサペンタエン酸）は肝機能を活性化、脂肪を排泄させる役割があります。

生活習慣病予備軍にならないように、子どもたちに魚を食べる機会を増やしましょう。

