

ホキのカレーマヨ焼き

《材料》 4人分

ホキ切り身……4切れ
塩…………少々
こしょう…………少々
酒…………5g
マヨネーズ……30g
カレー粉…………2g
しょうゆ…………5g
さとう…………5g



《作り方》

- ①ホキに塩、こしょう、酒で下味をつけます。
- ②マヨネーズ、カレー粉、しょうゆ、さとうをよく混ぜます。
- ③下味をつけたホキに②で合わせた調味料を塗り、フライパンまたはオーブンで焼きます。



ブルーベリーの
「ブルちゃん」