

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」