

すずきのタンドリー焼き

夏らしいスパイシーなたれは食欲を誘います。辛すぎないのでお子さんにもおすすめ。

調理時間

20分

(漬ける時間
は除く)

1人当り

142kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・すずき切身 …………… 2切れ
- ・セロリ …………… 1/4本分
- ・塩 …………… 少々



- ・ヨーグルト …………… 大さじ2
- ・にんにく (すりおろし) …………… 1/2片分
- A ・カレー粉 …………… 大さじ1/2
- ・ケチャップ …………… 大さじ1/2
- ・オリーブオイル …………… 大さじ1/2
- ・塩 …………… 小さじ1/3

POINT! 鯛やたらちの切り身でも応用できます。

●作り方

- ① ジッパー付きのポリ袋にAを入れ、よく混ぜる。
すずきを入れ、1時間～ひと晩、冷蔵庫で漬ける。
- ② 魚焼きグリルですずきの両面をこんがりするまで焼き、皿にとる。
食べやすく切ったセロリを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る