



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

めかじきカレーチャーハンのチーズ焼き

みんな大好きカレー味♪
食欲がわく一品です



カロリー
570kcal
(1人分)

調理
時間
約25分

材 料 (2人分)	
めかじき(切り身)	2切
ピーマン	3個
しいたけ	3個
セロリ(筋をとる)	50g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(すりおろし)	1片分
塩・コショウ	少々
ごはん	350g
塩	少々
カレー粉	大さじ1/2～小さじ2
しょうゆ	小さじ2
バター	15g
ピザ用チーズ	30～40g
ライム	2切

作り方

1

めかじきは1.5cm角に切る。ピーマン・しいたけ・セロリは5mm角に切る。



2

フライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、香りがたったら1の野菜を入れて炒める。野菜に火が通ったら、1のめかじきを加えてさらに炒め、めかじきにも火が通ったら、塩・コショウする。



3

ごはんを加えて全体を炒め合わせ、塩・しょうゆ・カレー粉で調味する。



4

3にバターを入れて、溶かしながら混ぜる。



5

4の具材を耐熱容器に移し、ピザ用チーズを散らしてトースターで3～5分焼く。出来上がりにライムを飾る。



ワンポイントアドバイス

- めかじきは味が淡泊なので、どんな味つけにも合います。クミンやガラムマサラ、チリペッパーなどで、違った味もお楽しみください。
- レーズンやナッツなどを加えるとエスニック風に♪

栄養価

- めかじきのたんぱく質は、ビタミンCを多く含むピーマンや、食物繊維の多いセロリやしいたけなどと一緒に摂ることで、肌の再生を活性化させる働きを高めます。
- カレー粉のスパイシーな辛味は、体を中から温め、代謝を促進する効果が期待できます。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。