

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- 白身魚フィレ：400g
- ココナッツミルク：200ml
- カレー粉：大さじ1
- 塩：適量
- こしょう：適量
- パン粉：適量
- 油：適量

作り方

1. 魚フィレは一口大に切り、塩、こしょう、カレー粉をまぶします。
2. ココナッツミルクに漬けて10分ほど置きます。
3. パン粉をまぶしてフライパンに油を熱し、両面をこんがりと焼きます。