

## さばのカレー竜田揚げ

### ◎効用◎

・魚（特にさば・いわし・かつおなどの青魚や脂身の少ない魚）には、**DHA**（ドコサヘキサエン酸）の効果で、**痴呆の発症を防ぐ**効果がある、またカレーの成分**ウコン**に含まれる「クルクミン」には**アルツハイマー病**の原因物質の生成を防ぐ効果があるといわれている。



### ☆材料（4人分）☆

- ・さば 4切れ
- ・しょうゆ 40cc
- ・みりん 10cc
- ・酒 20cc
- ・砂糖 4g
- ・生姜 12g
- ・カレー粉 少々
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 揚げ油
- ・キャベツ 適量

### ★作り方★

- ①さばをしょうゆ・みりん・酒・砂糖・生姜・カレー粉を混ぜたところに漬け込む。
- ②30分ほど漬け込んださばに片栗粉をまぶし、160℃～180℃の油で揚げる。
- ③キャベツを千切りして皿に盛り付け、からっと揚がったさばを盛り付ける。
- ④お好みで紫キャベツやトマト、レモン等を添える。

### ひとくちメモ

◇さんまやいわし、マグロ等にも同じDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれているため、これらで代用しても効果OK！