Winter

タラのマヨネーズ焼き



Seasonal foods ～タラ～

日本海でよく獲れるマダラの旬は冬。タラは淡白な白身魚で、色々な料理に合います。低カロリーで高たんぱく、ビタミンやミネラルも豊富に含まれる食材です。

1人分栄養量
エネルギー　：136kcal
食塩相当量　：0.8g

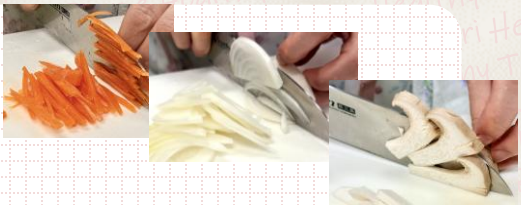
材料〈1人分〉

タラ	1切れ（約80g）
にんじん	10g
エリンギ	10g
たまねぎ	10g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ1



作り方

調理時間 20分







① にんじんは4㎝くらいのせん切り、玉ねぎは縦にせん切り、エリンギは4㎝くらいの長さに切って拍子切りにする
② フライパンに油をひき、①をしんなりするまで炒め、塩、こしょうで下味をつける
③ アルミホイルで端をつまんで舟の形を作り、タラをいれる
④ ③に②をのせてマヨネーズを線状にしぼり、オーブントースターかオーブン（230度）で10分焼いて完成