

給食レシピ

〈料理名〉
タラのパン粉焼き
(2人分)

〈写真〉



材 料	2人分(g)	切り方	作 り 方	
タラの切り身	2切(180g)		①	タラに塩、こしょうで下味をつける。
塩	0.5		②	Aの材料はすべてボウルで混ぜ合わせておく。
白こしょう	0.01		③	別のボウルでBを混ぜ合わせておく。
粒マスタード	3		④	①のタラの片面に②を塗り、③をつける。
マヨネーズ	18		⑤	皮目を上にしてタラを並べ、200℃に温めたオーブンで約20分焼く。
おろしにんにく	0.2			
パン粉	7		⑥	表面がきつね色になったらお皿に盛りつける。
ドライバジル	0.2			
粉チーズ	0.6			
ドライパセリ	0.02			

【付け合わせ】

●きのこのソテー

マッシュルーム	2個	1/4カット
生椎茸	20	1/4カット
本しめじ	20	ほぐす
塩	0.01	
黒こしょう	0.01	
おろしにんにく	0.1	
無塩バター	0.2	
クレソン	2本	

【付け合わせ】

●きのこのソテー

- ① マッシュルームと生椎茸は1/4に切り、本しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ② フライパンに無塩バターを溶かし、おろしにんにくを炒め、香りが出てきたら、①のきのこ類を入れて炒める。
- ③ きのこ類がしんなりしてきたら、塩、こしょうで味を整える。

★一言メモ★

本レシピでは、タラの切り身を使用していますが、鶏肉でも美味しく作ることが出来ます。

オーブンではなく、フライパンでも作ることが出来ます。その場合は油を使用し、ふたをして片面ずつ焼きましょう。

辛いのが苦手な方はマスタードを少なめに。

