

給食レシピ

〈料理名〉
タラの香草焼き
(2人分)

〈写真〉



	2人分(g)	切り方
タラ	2切(180g)	
塩	少々	
白こしょう	少々	
粒マスタード	3g	A
マヨネーズ	18g	
おろしにんにく	0.2g	
パン粉	7g	
タイム(乾)	0.2g	B
粉チーズ	1.2g	
ドライパセリ	少々	

作り方

- ① タラに塩、こしょうで下味をつける。
- ② Aの材料はすべてボールで混ぜ合わせておく。
- ③ 別のボールでBを混ぜ合わせておく。
- ④ ①のタラの身の側に②を塗り、③をつける。
- ⑤ ④のタラを並べ、200℃に温めたオーブンで約20分焼く。
- ⑥ 表面がきつね色になったらお皿に盛りつける。

付け合わせには
「ジャーマンポテト」や
「インゲンのソテー」
「人参グラッセ」などを添え
ると華やかになります♪

タラのアレンジレシピをご紹介します♪

★タラの白ワイン蒸し★ (マスタードソース)

《2人分》		白ワイン	2g
タラ	2切(180g)	無塩バター	1g
塩	少々	マヨネーズ	15g
白こしょう	少々	牛乳	6g
白ワイン	100g	粒マスタード	3g
		塩	少々
		白こしょう	少々

- ① タラに塩、こしょうで下味をつけ、フライパンに並べて、白ワイン(100g)を加えて、火にかける。中火で約15~20分蒸し煮にする。
- ② 鍋に白ワインと無塩バターを入れ、バターが溶けたらマヨネーズを加える。
- ③ ②に牛乳を少しずつ入れ、混ぜていき、粒マスタードを加え、塩、こしょうで味を調える。

★タラのムニエル★ (バルサミコ酢風味)

《2人分》		合わせ調味料	
タラ	2切(180g)	バルサミコ酢	大さじ2
塩	少々	濃口醤油	小さじ2
白こしょう	少々	はちみつ	小さじ1
小麦粉	適量		

- ① タラに塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くつける。
- ② ボールに合わせ調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、①のタラをきつね色になるまで焼き、②の合わせ調味料を回し入れ、タラに絡める。

★一口メモ★

◎オーブンではなく、フライパンでも作ることができます。
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。

