

2023年11月号

【料理名】 たらのハーブパン粉ゲリル



【献立】

にんじんピラフ
ポテトサラダ

【調理時間】 20分

【カロリー】 121 kcal

【塩分】 1.1g

【主材料】（2人分）

生たら……2切れ（180g）
A塩……小さじ $\frac{1}{4}$
Aこしょう……少々
パン粉……大さじ2
ハーブミックス……小さじ1
フレンチマスタード……小さじ2
バター……小さじ1
リーフレタス、ミニトマト……各適量

【作り方】

1. たらは両面にAをふってしばらくおき、水気を拭く。
2. パン粉は細かくくずし、ハーブミックスと混ぜる。
3. ①の身の方にマスタードを塗って②をまぶし、細かく切ったバターを散らす。魚焼きグリルでパン粉に焼き色がつくまで15分ほど焼く。
4. 器に盛り、リーフレタスとミニトマトを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。