

2025年2月号

【料理名】 たらのみそマヨオイル焼き



【献立】

豚肉と切り昆布の甘辛煮  
かぼちゃのサラダ

【調理時間】 25分

【カロリー】 223 kcal

【塩分】 2.1g

【主材料】（2人分）

生たら…… 2切れ

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本

しめじ…… 1パック

A マヨネーズ……大さじ3

A みそ……小さじ2

【作り方】

1. たらは塩少々をふって10分おき、水気を拭いてこしょう少々をふる。
2. ねぎは斜め薄切り、しめじは根元を除いてほぐす。
3. アルミ箔を15cmほどの長さに2枚切り、中央に②を半量ずつおき、①を1切れずつのせる。
4. Aを混ぜ合わせて③のたらに塗り、それぞれに酒小さじ1をふる。アルミ箔でふんわりと包んでオーブントースターで12～15分焼く。アルミ箔を開いて3分ほど焼き、焼き色をつける。

●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。