



相生で人気の

鱈のじゃがいも焼

をご紹介します！！



一人前

たら(一切) 60g

じゃがいも 30g

しいたけ 5g

A・にんじん 10g

マヨネーズ 7g

ブロッコリー 20g

B・にんじん 20g

パセリみじん 適宜

切り

① たらは、塩、こしょうをして、5分くらいおく。水が出たら、キッチンペーパーでふき取る。

②じゃがいもを洗って、蒸します。ご家庭では、サランラップに包んで、電子レンジで加熱してもOK。皮をむき、つぶす。

しいたけはスライス、A・にんじんは千切りし、軽くゆでます。マヨネーズであえておく。

③B・付け合せのにんじんを砂糖(分量外)で甘くします。ブロッコリーはゆでておきます。

④①のたらに、②のをせて、パセリをふり、オーブントースターやオーブンで、焼く。

⑤盛り付け・・・皿に、③のたらをのせ、ブロッコリー、にんじんを添えて出来上がり！

※たら以外の白身魚でもお試しください。ご感想など、どうぞお寄せください。お待ちしております。



←この通り、皆さんキレイに召し上がっていただいています。

