

つくってみませんか？

洋風の魚料理♪



<タラのパン粉焼き>

材料(4人分)

タラ(50g)	…	4切
ハーブソルト	…	1.5g
こしょう	…	少々
マヨネーズ	…	大さじ2/3
パセリ	…	適量
パン粉	…	20g
オリーブ油	…	15g

※給食では、マヨネーズは、卵不使用のものを使っています。

作り方

- ① タラにハーブソルト、こしょうをふって下味をつける。
- ② パン粉にオリーブオイルとパセリをよく混ぜて衣を作る。
- ③ ①にマヨネーズをぬり、②の衣をまぶして、オーブン230℃、15分で焼く。

※家庭ではグリルやフライパンで焼いてもOKです。

