



タラのピザ風ホイル焼き



旬の食材の
クセの少ないタラを
使ってクリスマスを彩る
魚料理を作ってみました。



材料(2人分)

- ・タラの切り身…2切
- ★たまねぎ…小1/8切
- ★しめじ…1/6パック
- ★ピーマン…1/4個
- ・ピザソース…大さじ1
- ・ピザ用チーズ…10g
- ・酒…小さじ1
- ・サラダ油…適量
- ・乾燥パセリ…適量

- 1 タラの切り身に酒をまぶして、臭みを取る。
- 2 たまねぎ・ピーマンはスライス、しめじは房から分ける。タラの水分を拭き取る。
- 3 アルミホイルにサラダ油を塗り、ピザソースを塗ったタラを乗せる。
- 4 3の上に、野菜とチーズをまぶしてアルミホイルで包む。
- 5 トースター(180度)で、10~20分程しっかり焼く。
- 6 食べる直前にパセリを振ってできあがり!

コツ・ポイント

アルミホイルで包む際は、しっかりと折り目を付けて包むこと。水蒸気が逃げると上手く焼きあがりません。

★の具材はレシピの量がオススメ!
量を増やすと水っぽく仕上がり、塩味の足りない料理になります。

栄養士より

冬に旬を迎えるタラを使った料理です。チーズを使用しますが、5gと少量なのでリンは36mgにおさえることができます。また、タラにピザソースを塗り、野菜とチーズを乗せるだけなのでとっても簡単に作ることができます。ぜひクリスマスに作ってみてください!

