

タラの味噌マヨ焼き



マヨネーズのコクが
タラと良く合います！

ポイント

マヨネーズのコクと豆板醤の辛みで、美味しく減塩することができます！
タラの代わりに、鮭や鶏肉でアレンジしても良いです。

材料(1人分)

	タラ	70g
	油	1g
A	マヨネーズ	10g
	白味噌	2g
	砂糖	1g
	豆板醤	0.5g
	長ねぎ	5g

作り方

- ① アルミホイルに油を敷き、タラをのせる。
- ② オーブンに①を入れ、230度5分くらい焼き、タラに火を通す。
- ③ 長ねぎは、みじん切にして、Aと混ぜる。
- ④ ③をタラの上にかけて230度3分くらい加熱し、焼き目をつける。

栄養量(付け合せ除く)

エネルギー137kcal たんぱく質12.2g カリウム255mg リン183mg 食塩0.7g