

タラのマヨネーズ焼き

ふわふわのマヨネーズクリーム
が新食感！美味しいと評判の
人気メニューです！



【材料（3人分）】

- ・タラ 3切れ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 適量
- ・バター 18g
- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 42g（大匙4弱）

【付け合わせ】

- ・ブロッコリー 150g
- ・青じそドレッシング 15g（大匙1）

栄養価（1人あたり）

エネルギー264kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.9g 炭水化物 9.6g 塩分 1.2g

【作り方】（※写真は大量調理用です）



① ゆで卵を作る。



② ①のゆで卵とマヨネーズをフードプロセッサーでよくまわしてクリーム状にする。



③ タラに塩こしょうで下味を付けておく。



④ ③に小麦粉をまぶし、溶かしたバターにくぐらせる。



⑤ 180℃のオーブンで約5分、タラに火が通るまで焼く。



⑥ ⑤を一旦取り出し、②をタラの上にたっぷり乗せる。



⑦ 再度 180℃のオーブンで約5分、焼き色が付くまで焼いたら完成！

【付け合わせの作り方】

- ① ブロッコリーは塩茹でし、ザルにあげて冷ましておく。
- ② 青じそドレッシングで和える。

★アドバイス★

ブロッコリーは青じそドレッシングと和えて時間が経つと変色してしまうため、食べる直前に和えるようにしましょう。

調理のポイント

- ✓ ②の工程の際、ゆで卵はお好みでフォークなどを使用して粗めに潰しても構いません。レシピのようにフードプロセッサーを使用すると、なめらかでふわふわの食感に仕上がります。
- ✓ ⑤・⑦の焼き温度と時間は、ガスオーブン使用の場合です。家庭用の電気オーブンとは異なるため、様子をみながら調節してください。もちろんフライパンでの調理も可能です。

○ ● ○ タラってどんなお魚?? ○ ● ○

タラは高たんぱく・低脂質の代表とも言える白身魚です。年間を通じて比較のお手軽価格で流通しており、私たちの日常生活において馴染みのあるお魚かと思えます。あっさりとした味わいでクセがないため、和食・洋食問わず利用しやすいのが特徴です。タラは食欲が旺盛で、約1mもの大きさにまで成長する個体もいます。お腹がいっぱいになった時の“鱈腹（たらふく）”という当て字の語源は、ここから由来しています。

鍋料理やソテー、
ムニエルも
美味しいよ～

