

献立名：たらのだるたるとるソース焼き ◇主菜

材料（4人分）

塩たら（40g）	4切れ
塩、こしょう	少々
玉ねぎ	約1/4個
パセリ	適量
鶏卵	1個
マヨネーズ	大さじ2と1/2
プレーンヨーグルト	大さじ1



作り方

- ①たらに塩こしょうをふる。
- ②ゆで卵を作る。（ゆで卵の作り方→鍋にたっぷりの水と卵を入れ、強火にかけ、沸騰してから約10分ゆでる。その後、冷水に浸すと皮がむきやすくなります。）
- ③玉ねぎはみじん切りにし、さっとゆでて水気を切る。
- ④②、③、マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜてタルタルソースを作る。
- ⑤アルミカップなどにたらを入れ、上に④とパセリをのせ、200℃で10～15分焼く。

《一人あたり栄養価》

エネルギー	90cal
たんぱく質	7.2g
脂質	6.1g
カルシウム	20mg
鉄	0.3mg
塩分	1g

一口メモ

ヨーグルトが入るので、口あたりがなめらかです。たら以外に、鮭などお家にある魚で試してみてください。