



マイタケと白身魚の包み焼き

H22 箕輪中学校



〈魚大好きになあれこんだて〉

- ・ご飯
- ・レタスと油揚げのみそ汁
- ・マイタケと白身魚の包み焼き
- ・なすのみ漬け
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

まいたけと白身魚をホイル焼きにすることで、魚の臭みも無くなってやわらかく仕上がります。魚嫌いな人も食べられるメニューです。

■材料 /4 人分

生タラ切り身 … 4 切れ
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々
酒 …… 小さじ2
薄口しょうゆ 小さじ1.5
さやいんげん … 8本
まいたけ …… 120g
バター …… 大さじ2
レモン汁 … 小さじ1
アルミホイル … 4 枚

■作り方

- ① タラは塩・こしょう・酒・薄口しょうゆで下味をつけておく。
- ② さやいんげんはさっとゆでておく。
- ③ アルミホイルにバターを置き、タラ・まいたけ・さやいんげんをのせてレモン汁を少々ふる。
- ④ アルミホイルで包む。
- ⑤ オーブントースターで12～15分焼く。
* 甘塩タラで作る場合は下味に塩を加えないでください。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 110kcal たんぱく質 12.4g 脂質 5.6g 炭水化物 2.3g 食塩相当量 1.3g