

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！



POINT

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

A

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