

カレー粉の風味を活かして減塩！

たらのカレーマヨパン粉焼き



— 栄養価 —
(付け合わせ除く)

エネルギー	186	kcal
たんぱく質	13.1	g
カリウム	261	mg
リン	137	mg
食塩	0.7	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

他のレシピも
チェック▼



材料（1人分）

たら	70g
食塩	0.2g
こしょう	少々
カレー粉	少々
マヨネーズ	15g（大さじ1）
パン粉	5g（大さじ1）
油	2g（小さじ1/2）
乾燥パセリ	少々
付け合せ	お好み

作り方

- ① 耐熱皿に油を敷き、たらを置いて食塩、こしょうを振る。
- ② ①の水気をふきとり、220度のオーブンで5、6分焼き、中心まで加熱する。
- ③ カレー粉とマヨネーズを合わせて②に塗り、パン粉をふりかける。
- ④ 再度、220度のオーブンで、4～5分程度焼く。パン粉が焦げないように注意して、温度や時間を調整する。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、乾燥パセリをふる。

カレー粉は食塩ゼロ、マヨネーズは食塩が少ないため、減塩しやすいです。
白身魚のたらは、カレー粉の風味とマヨネーズのコクが良く合います。