

ダイニングメニュー

たんぱくなたらも揚げずにジューシー

たらのマヨカレー焼き

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

生たら(切り身)・・・4切れ(1切れ70g)
 塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
 カレー粉・・・・・・・・・・小さじ2
 マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ3
 小麦粉・・・・・・・・・・適量
 パン粉・・・・・・・・・・1カップ～
 サラダ油・・・・・・・・・・適量
 ブロッコリー・・・・・・・・・・8房
 ミニトマト(半分に切る)・・・・・・4個

■作り方…調理時間約15分

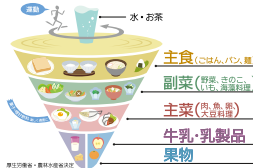
- ①生たらは水でさっと洗い、水気をよくふき取り、塩・こしょうをする。
- ②ボウルにカレー粉を入れ、少しずつマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。
- ③①に小麦粉をまぶし、全面に②を塗り、パン粉をしっかりとつける。
- ④フライパンに多めのサラダ油を熱し、両面をこんがり焼いて火を通す。
- ⑤器にゆでたブロッコリー・ミニトマト・④を盛りつける。



- ・生たらが大きい場合はマヨネーズ・パン粉を増やしてください。
- ・カレー粉で生たらの臭いも気になりません。
- ・生たら以外の魚や肉でもおいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 252 kcal



主食 0.5 (SV)

副菜 0.5 (SV)

主菜 2 (SV)

牛乳・乳製品 0 (SV)

果物 0 (SV)

※厚生労働省・農林水産省発表