るーしーのヘルシーレシピ

管理栄養士のるーしーの簡単で栄養バランスばっちりのヘルシーレシピをお届けします。

【1人分栄養価】	
エネルギー	163kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	5.8g
カルシウム	169mg
鉄	1.3mg
食塩相当量	0.8g

昆布じめ効果でうまみUP＆減塩

昆布じめタラのチーズパン粉焼き

昆布にのせて焼くので身崩れなし！

【材料】2人分

タラ	70ｇ×2切れ
長昆布	20センチ×2枚
コショウ	少々
マヨネーズ	小さじ2
A パン粉	大さじ4
A 粉チーズ	大さじ1
A 乾燥パセリ	少々
A おろしにんにく	少々
(付け合せ)	
水菜	70ｇ
ミニトマト	4個
レモン	1/4個

【作り方】

①長昆布は水に10分浸し、水気をふいてコショウを振ったタラをのせ、ラップで包み20分以上置く。

②ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。

③①の昆布にタラをのせたまま、上面にマヨネーズを塗り（写真③-1）、②をのせ（写真③-2）オーブントースターで約5分焼き、こんがり焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせ、更に10分焼く。

④付け合せの水菜は2センチ幅、レモンはくし型に切り、ミニトマトを添えて③と共に皿に盛る。

①

③-1

③-2