

タラのマヨネーズ焼き

●材料【4人分】

- ・タラ…………… 4切
- ・塩…………… 1.2g
- ・コショウ…… 0.12g
- ・白ワイン………… 6g 料理酒でも可
- ・玉ねぎ………… 35g みじん切り
- ・パセリ………… 3g みじん切り
- ・マヨネーズ…… 40g
- ・生クリーム…… 8g
- ・牛乳…………… 32g
- ・洋がらし…… 0.2g
- ・紙カップ…… 4個



●作り方

- ①タラに塩・コショウ・白ワインを振って下味をつけておく。
- ②玉ねぎ、パセリはそれぞれみじん切りにする。玉ねぎは水にさらし、辛味をとる。
- ③洋がらしはお湯で溶いておく。
- ④マヨネーズ、生クリーム、牛乳、③の洋がらし、②の玉ねぎとパセリを全て合わせ混ぜる。
※サラサラのソースになります。
- ⑤①の魚をカップに入れ、④のソースを上からかける。オーブンで、200℃15分で焼く。
※上記の温度は給食での温度ですので、温度・時間は様子を見て調整してください。



〈イメージ図〉