



たらのチーズ焼き



材 料 (4人分)

たら	4切れ	砂糖	小さじ4
酒	小さじ4	しょうゆ	小さじ2
小麦粉	20g	酢	小さじ4
オリーブオイル	小さじ4	コンソメ	4g
万能ねぎ	4本	ピザ用チーズ	40g

作 り 方

- 1 たらに酒をふり2~3分置いておく。
万能ねぎは小口切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 キッチンペーパーでたらの水気をよく取り、小麦粉をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ火にかける。
たらの皮目を下にして焼く。火が通ったら裏返す。
両面を焼いたら2を回しかける。
- 5 チーズをかけて蓋をし、弱火で溶けるまで焼く。
- 6 盛り付けて万能ねぎを散らす。

主菜 副菜

1人分栄養価：エネルギー 194kcal 塩分 1.3g

魚が苦手なお子さんでも、チーズと甘辛のタレで食べやすくなっています♪他の魚でも代用可☆