

## \* たらのパン粉焼き \*



### 栄養価

エネルギー: 118kcal      塩分: 0.9g

### 材料 (2人分)

たら: 80g × 2切れ  
塩: 小さじ1/5  
こしょう: 少々  
エリンギ: 40g  
ブロッコリー: 20g  
オリーブ油: 大さじ1/2  
粉チーズ: 大さじ1  
パン粉: 大さじ1

### 作り方

- ① たらに塩、こしょうをする。
- ② エリンギは食べやすい長さの短冊切りにする。
- ③ ブロッコリーはひと口大に切る。
- ④ アルミホイルにたら、エリンギ、ブロッコリーを並べ、オリーブオイルをかけて包む。
- ⑤ フライパンに並べてふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ 魚に火がとおったら、混ぜ合わせておいた粉チーズとパン粉をかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

### ポイント

蒸し焼きにした後に粉チーズを混ぜたパン粉をかけて焼くことでフライに似た味わいを出しつつ、フライにするより低カロリーに仕上がります。たらの他にも鮭やさわらなどでもお試しください。