

～淡泊な白身魚がタルタルソースで食べやすく！～

魚のタルタル焼き



材料（4人分）

| | |
|-------|-------------|
| むきがれい | 4切れ（1切れ70g） |
| 塩 | 小さじ1/3杯 |
| 小麦粉 | 大さじ2杯 |
| 卵 | 1個 |
| たまねぎ | 小さめ1/8個 |
| パセリ | 少々 |
| マヨネーズ | 大さじ2と1/3杯 |
| 塩 | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1杯 |

<作り方>

- 1 たまねぎとパセリをみじん切りにし、30分程度、水にさらしておきます。
- 2 ゆで卵を作ります。水に卵を入れ中火で加熱し沸騰したら12分程度で固ゆでになります。
- 3 むきがれいに塩を振って、10分程度おく。水気をペーパータオルでふき取り、魚の表面に小麦粉を薄くまぶします。
- 4 アルミホイルにサラダ油をひいて、魚を並べてオーブントースターで5分ほど焼きます。
- 5 2のゆで卵の殻をむいて、細かく切るか、フォークなどで崩します。（ビニール袋に入れて押しつぶしてもきれいに細かくなります。）そこに、1のたまねぎとパセリ、マヨネーズ、塩を混ぜます。
- 6 焼きあがった魚の切り身の上に、5を上にかけてオーブントースターで5分ぐらい焼いたら出来上がりです。

1人あたりの栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|------|-------|
| 178kcal | 15.5g | 10.3g | 4.2g | 1.0g |



* エネルギー制限の方はカロリーハーフやカロリーカットしてあるマヨネーズを使いましょう。

* 他の魚（タラや鮭など）でもおいしくできます。