

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

簡単! パクパクたんぱくとっタラドリア

材 料 【材料：4人分】

- (・真鱈(切り身) …4切
- (・塩…適量
- ・アスパラガス
- …1束(4~5本)
- ・マッシュルーム(白)
- …1パック(4~5個)
- ・コーン(冷凍) …大さじ4
- ・塩・こしょう…適量
- ・バジルトマトソース…約250g
- ・ご飯…茶碗4杯
- ・ピザ用チーズ…適量
- ・粉チーズ…適量
- ・オリーブオイル…適量



作り方

- ① 鱈は軽く水洗いして塩を振り、10分程度置いてからキッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、皮を下にして鱈を入れ、弱火で加熱する。皮の近くの身が白っぽくなったら、蓋をしてさらに10分程度弱火で加熱する。
- ③ アスパラガス、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
- ④ 別のフライパンにオリーブオイルをひき、③とコーンを炒め、軽く塩・こしょうをし、バジルトマトソースを加えてひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、ご飯、②、④の順に入れる。ピザ用チーズ、粉チーズをかけてオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。