

❁ 白身魚のマヨネーズ焼き

1人分の栄養価

エネルギー	68kcal
たんぱく質	7.2g
塩分	0.5g



《材料…4人分》			
たら	4切	マヨネーズ	大さじ3
食塩	少々	玉ねぎ	1/8個
こしょう	少々	パセリ	少々

《作り方》

- ①玉ねぎとパセリをみじん切りにする。
- ②たらに塩，こしょうをふる。
- ③玉ねぎ，パセリ，マヨネーズを混ぜてソースを作る。
- ④アルミホイルに②をのせ，上から③のソースをかける。
- ⑤④をオーブンで焼く。
- ⑥中まで火が通ったら，できあがり♪

※ほきなどでも，おいしく作ることができます。



❁ 一口メモ ❁ たらについて

- たらは，魚へんに雪と書く（鱈）冬が旬の魚です。特においしい時期は，1月～2月といわれていて，北海道や東北，北陸がおもな産地です。
- たらにも様々な種類がありますが，一般的にたらというと，まだらを指します。体にまだら模様があることから，まだらと呼ばれるようになったそうです。「たらふく食べる」という言葉は，たらがエサを丸のみにして，ふくれたお腹（鱈腹）が語源になったといわれています。
- 非常に鮮度が落ちやすい魚なので，切り身を選ぶときは，身の幅が広く，しっかりとした張りがあり，みずみずしいものが良いです。また，皮と身の間の赤みが少なく，身の色が透き通るように白いものを選びましょう。