



タラとじゃがいものカレー風味焼き



良質なたんぱく質やビタミンDを多く含むタラと、葉酸や食物繊維、ビタミン類を多く含むじゃがいもやブロッコリーなどの野菜で、免疫力アップや骨粗鬆症予防に期待！

材料	分量(2人分)	作り方
タラ(生)	2切れ(140g)	①タラは流水で洗い、キッチンペーパーで水気をふく。3等分に切り、こしょうをまぶしておく。 ②Aは混ぜ合わせておく。 ③じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱皿にオリーブ油を薄く塗り、じゃがいもを並べる。ブロッコリー(小房)はさっと洗い、水気をきってじゃがいもの上にのせる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。 ④③に①とプチトマトをのせる。タラの上に②をかけ、パン粉と粉チーズをふる。 ⑤オーブントースター(1,000W)で約10分焼く。 ※途中焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。
こしょう	少々	
じゃがいも	1個(100g)	
ブロッコリー	60g(小房約4個)	
プチトマト	4個	
オリーブ油	小さじ1	
A { マヨネーズ	大さじ2	
カレー粉	小さじ1/2	
パン粉	小さじ2	
粉チーズ	小さじ1	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:200kcal たんぱく質:15.8g 脂質:11.9g
カルシウム:58.8mg 食物繊維:6.9g 塩分:0.5g