



白身魚のタルタル焼き

材料(6切分)

1切あたり 125kcal

からすがれい(40g)	6切
塩コショウ	少々
小麦粉	30g
サラダ油	小さじ1
卵	1個
マヨネーズ	大さじ5
パン粉	3g



作り方

1. 魚に塩こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油をしき、魚に火を通す。
3. タルタルソースを作る。卵をゆでて殻を剥き、フォークでみじん状に潰してマヨネーズで和える。
4. 魚に火が通ったら、タルタルソースをのせ、パン粉を振りかける。
5. グリルかトースターなどで、パン粉がキツネ色になる程度に焼く。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
タルタルソースの卵は除きます。マヨネーズは、ノンエッグマヨネーズを使用します。

配慮食のお子さん

魚ハンバーグを作り、蒸します。タルタルソースをかけます。
魚ハンバーグの材料(5個分)
・魚 200g
・サラダ油 大さじ1弱
・パン粉 20g
・里芋(冷凍) 2~3個
・卵 1個
・片栗粉 小さじ2
・食塩 少々
※フードカッターに材料をかけます。

栄養士コメント