

タラのラザニア風



1人分 ●カロリー：271kcal
●塩分：2.2g

高たんぱく&淡白なタラを
トマトソースで美味しさアップ!
もちもち食感も楽しい一皿です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

餃子の皮(8cm程度) …………… 12枚
生タラ …………… 2切れ
塩、こしょう …………… 各少々
オリーブ油 …………… 大さじ1/2
しめじ …………… 1/2袋(100g)
マッシュルーム …………… 2個
ミニトマト …………… 4個
A トマトソース缶 …………… 400g
にんにく(チューブ可) …………… 1かけ
ピザ用チーズ …………… 適量
バジル(乾燥可) …………… 適宜
※18cm×10cm×3cmの耐熱容器1台分を想定した分量です。

作り方

- 1 タラはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。マッシュルームは軸をとって5mmの厚さに、ミニトマトはヘタをとって4等分のくし型にそれぞれ切り、にんにくはすりおろす。
- 2 タラに塩、こしょうをする。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、タラの両面を軽く炒める **Point①**。しめじ・マッシュルームを加えてさらに1分ほど炒め、Aを加えて軽くかき混ぜ、中火で3分程度煮込む。
- 3 耐熱容器に2の半量→餃子の皮(6枚)→2の残り半量→餃子の皮(6枚)の順に交互に重ね、一番上にピザ用チーズをかける **Point②**。
- 4 3をオーブントースターで5分ほど焼き、仕上げにバジルを手でちぎって散らす。

*トマトソース缶は、「ホールトマト缶+ケチャップ+コンソメ」で代用できます。ミートソースやホワイトソースに変更することも可能です。

*魚の代わりに、ひき肉と玉ねぎを炒めても美味しくいただけます(電子レンジでも可)。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

タラには免疫細胞の材料となるたんぱく質に加え、ビタミンDも豊富。ビタミンDには免疫機能を調整したり、カルシウム(チーズ等に多い)の吸収を高めて骨を丈夫にし、骨髄で免疫細胞が育つのを助けたりする働きがあります。

* * *



材料



Point① タラを炒めることで旨味を閉じ込め、また、煮崩れしにくくなります。



Point② 余りがちな餃子の皮がパスタの代わりに!身近な食材でラザニアのようなもちもち食感が楽しめます。

さらに 手軽!

- タラをサバ缶やイワシ缶にチェンジして、炒める工程をカット!
- ※水煮のほか、みそ煮・しょうゆ煮もOK。汁を切って入れてください。