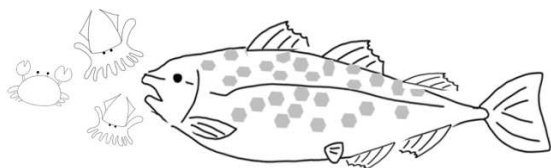




今月の食材

鱈（タラ）



鱈は、特に寒さが厳しくなる1月から2月がおいしく、寒鱈として重宝されています。

味は淡白で身は透き通り、鱈ちり、ムニエル、煮付けなどの料理や、かまぼこのすり身、白子やたらこ（スケトウダラ）など身近に食され、日本では漁獲量が最も多い白身魚の一つです。

鱈はカニやイカなど何でも食べるなど食欲旺盛なことから、「たら腹食べる」の語源としても知られます。

【栄養】たんぱく質やビタミンB₁₂などを多く含み、脂質が少なく消化がよいので、筋肉や疲労回復の食事にも活用できます。

マヨネーズの
コク旨ソースで
淡白な鱈の旨味
を引き出します！



鱈のマヨネーズ焼き

【材料】 《2人分》

- ・真鱈（切り身） 2切れ
- ・塩・こしょう 少々
- ・ズッキーニ 1/4本
（5mm幅に輪切り）
- ・ミニトマト 4個
- ・ベビーリーフ 適量
- ・バター 適宜
- ・マヨネーズ 大さじ2
- A ・パン粉 大さじ3 合わせておく
- ・粉チーズ 大さじ3
- ・乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ① 鱈に塩・こしょうを振り、ペーパータオルなどで水気をとる。
 - ② アルミホイルにバターを塗り、鱈のをせ、ズッキーニを添える。
 - ③ 鱈にマヨネーズを塗り、混ぜ合わせたAをまぶす。
 - ④ オーブントースターで焼き色が付くまで10分程度焼く。
 - ⑤ 鱈を皿に盛り、ベビーリーフ、トマト、ズッキーニを添える。お好みで乾燥パセリを振る。
- みそやおろし玉ねぎなどを塗るのもおすすめです。

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



子ども食育クッキングのご案内

生涯学習課では子ども食育クッキングを実施しています！

「子ども食育クッキング」って？

小学生と保護者を対象とした、料理を作る喜びや楽しさを体験し、食材の知識や料理作りの基礎を学ぶ教室です。区内で活動されている方々が講師となり、優しく丁寧に教えます！

詳細はこちらよりご確認ください。▶



オンライン動画も公開中！

たくさんの方に、いつでもオンラインで学びながら料理にチャレンジしていただくため、動画を公開しております。区公式YouTubeよりいつでもご覧いただけます。

※Wi-Fi環境の整った場所でご覧ください。
通信料などが発生した場合は、自己負担となります。

詳細はこちらよりご確認ください。▶



* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

