

カロリー
1人分
346Kcal

調理時間
35分

材料
2人分



鱈のマヨチーズオーブン焼き

材料

生鱈(切り身)・・・2切れ
塩・・・・・・・・少々
コショウ・・・・・・・・少々
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
スライスチーズ
(とろける用)・・・・・・・・2枚
小麦粉・・・・・・・・大さじ2
せん切りキャベツ
(付け合わせ)・・・・・・・・葉3枚分

作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② オーブンの天板にクッキングペーパーを敷いて用意しておく。
- ③ 鱈に塩コショウし、クッキングペーパーを敷いたオーブン鉄板に鱈を乗せ、茶こしを使って小麦粉を鱈の上にふりかける。
- ④ 温まったオーブンに②を入れ、10分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら一度取り出して、鱈の上にマヨネーズとスライスチーズを乗せ、再度、180℃のオーブンで10分焼き、チーズに軽く焦げ目がつけば完成。



豆知識

脂肪分が少なく、お年寄りや胃腸の弱い方にも無理なく食べられる鱈は、肉自体の繊維タンパクが大半を占めるためにほぐれやすく、加熱してもかたくならない消化の良い食材です。

効能効果：風邪予防、骨粗鬆症予防、眼精疲労緩和

Point

茶こしを使うことで小麦粉をまんべんなくかけることができます。