

たらとじゃがいもの重ね焼き

たらとじゃがいもを重ねて焼くことで、風味と食感を一緒に楽しめます。

調理時間

30分

1人当り

191kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・生たら切身 2切
- ・じゃがいも 中2個
- ・塩・こしょう 適量
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・パセリ (乾燥) 適量

●作り方

- ①たらを1cmくらいの厚さにそぎ切りにし、強めに塩こしょうをして10分ほどおき、軽く水けをふきとる。じゃがいもは皮をむき、5mmくらいの厚さに切り、さっと水にさらして水気を切る。じゃがいもを耐熱皿に並べラップをし、電子レンジ (500w) で2分30分ほど加熱して冷ましておく。
- ②グラタン皿などにオリーブオイル (分量外) を薄くぬり、1段目にじゃがいもを4~6切平らに並べる。2段目にたらを平らに並べ、3段目にじゃがいもと、たらを交互に重ねていく。
- ③ピザ用チーズをのせ、パセリ (乾燥) をふる。
- ④200度に予熱したオーブンで15~20分ほど焼く。

※オーブントースターで焼く場合には15分くらい焼く。
途中で焦げてくるようであれば、上にアルミホイルをかぶせて焼く。

POINT① たらの下ごしらえをきちんとすれば臭みもなく美味しくいただけます。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る