

# 01 主菜 カラスカレイの明太子焼き

memo 数値：1人分

エネルギー 146Kcal

たんぱく質 14.5g

塩分 0.5g



## レシピ Recipe

- 1 サラダ油を塗ったアルミホイルにカラスカレイをのせて塩・白ワインを振り、魚焼きグリルで焼く。
- 2 たらこの皮をはずして、マヨネーズとパセリと混ぜてソースをつくる。
- 3 1に2のソースをのせて、表面に焦げ目がつくまで、さらに焼く。

材 料	数 量
カラスカレイ	70g×2切れ
サラダ油	小さじ1
白ワイン	少々
塩	少々
たらこ	10g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
パセリ	適宜

### 栄養士・調理師から一言



明太子とマヨネーズを混ぜてのせて焼くだけなので簡単! まろやかでおいしい組み合わせです。マヨネーズが多いと緩くなりすぎ、魚の上に上手くのらないので、少し固めのソースにすることがポイントです。  
カラスカレイ以外の白身魚で作っても◎

(分量は2人分です)