



たらのスパイスソルト焼き

便利な調味料を使って風味豊かに。



カロリー
32 kcal
(1人分)

クッキングタイム
約**8分**

材 料 (4人分)

- たら(生) 2切れ
- クレイジーソルト 適量

作り方

1

たらは1切れを2~3切りに切る。



2

クレイジーソルトをまぶして、コンロのグリルか表面加工のフライパンに薄く油を敷き焼く。



ワンポイントアドバイス

- 一度にたくさん下味をつけて仕込み、冷凍保存しておけば、お弁当や普段の一品に便利です。
- 衣をつけて揚げたり、スープやシチューの具材にしても美味しいですよ。
- たらの他に、鮭やぶりなど脂がのった魚も合いますよ。
- クレイジーソルトとは、素材の味を引き立たせるミックス調味塩のことです。原材料は、岩塩・黒コショウ・オニオン・ガーリック、セロリ・タイム・オレガノ・マージョラムなどです。

栄養価

たらは、低脂肪・低カロリーな白身魚です。身が柔らかく食べやすいので、お弁当のおかずにも適しています。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。