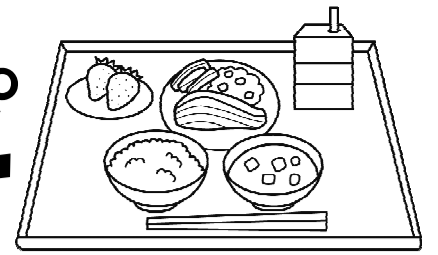




大北小の給食 レシピ



料理名

鮭のタルタル焼き



| 材料名 | 分量(4人分g) | 切り方等 | 作り方 |
|----------------|----------|--------|--|
| 鮭切り身 | 4切 | | ① 鮭に塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。 ② ゆで卵を作る。 ③ 玉ねぎ、ピクルス、茹で卵をみじん切りにする。 ④ 玉ねぎは水にさらし、水分を切る。 ⑤ タルタルソースの材料をすべてよく混ぜておく。 ⑥ カップまたはアルミホイルに鮭を並べ、その上にタルタルソースをかける。 ⑦ オーブンで焼く。 |
| 塩 | 1.2 | 小さじ1/5 | |
| こしょう | 少々 | | |
| 白ワイン (酒でも可) | 9 | 大さじ2 | |
| ◎タルタルソース | | | |
| 玉ねぎ | 50 | みじん切り | |
| ピクルス | 18 | みじん切り | |
| ゆで卵 | 1個 | みじん切り | |
| マヨネーズ | 60 | 大さじ5 | |
| 牛乳 | 16 | 大さじ3 | |
| パセリ | 少々 | | |

【ポイント】

★ピクルスの代わりに酢を入れても美味しくできます。