

1月ver.

／透析している方向け／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# たらのマヨパン粉焼き

## 材料 [2人分]

たら	…2切れ
こしょう	…少々
マヨネーズ	…大さじ2
パン粉	…大さじ4
乾燥パセリ	…小さじ1/2
バター	…大さじ1と1/3



1人分215kcal／塩分0.6g



## つくり方

- ①たらの水気を取り、こしょうをふる。
- ②マヨネーズを両面に塗り、乾燥パン粉と乾燥パセリをまんべんなくつける。
- ③アルミホイルにバターを軽く塗り、②をのせ、残ったバターをお好みで上にのせる。
- ④オーブントースターで10分程度焼く。（焦げが気になる場合は、アルミホイルで覆う）



カリウムやリン、塩分を考慮したレシピです。

オーブントースターを使用することで、たらの身がふんわりと焼きあがります。