



※写真はイメージです。

手軽に、オーブンで！

たらのチーズマヨグラタン

手軽に、オーブンで！

たらのチーズマヨグラタン

材 料 (4人分)

生たら	4切れ(320g)
A	しょうゆ.....大さじ1 塩・こしょう.....各少々
玉ねぎ	
ぶなしめじ	1パック(100g)
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1強
マヨネーズ	大さじ5
溶けるチーズ(細切り)	60g

作り方

1. 生たらは骨を除いて1切れを3つに切り、Aをまぶす。
2. 玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを除いてほぐし、ピーマンはヘタと種を除いて細切りにする。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱して②を順に入れ、炒め合わせて火を止め、マヨネーズをからめる。
4. 耐熱容器にサラダ油少々を塗って③を敷き(上にのせる分を少量とっておく)、①をのせてさらに残りの③をのせ、チーズを散らしてオーブントースターで10~12分程焼く。