

食材2つだけ!

たら

×

しめじ



調理時間

20分

カレー風味とチーズでお魚を食べやすく

## たらのカレーチーズホイル焼き

材料 (2人分)

生たら(切り身) …… 2切れ

しめじ …… 1/2パック(50g)

○マヨネーズ …… 大さじ2

○カレー粉 …… 小さじ1/3

○にんにくチューブ …… 1cm

塩・こしょう …… 少々

ピザ用チーズ …… 30g

### 1 材料を切る

しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。たらは塩・こしょうをふる。

### 2 包む

○をボウルに混ぜる。アルミホイルを30cmの長さで2枚切り、それぞれに油少々(分量外)をペーパータオルで塗る。たら、しめじを置く。その上に○かけてチーズをのせ、アルミホイルを閉じる。

### 3 焼く

魚焼きグリルに入れ、強火で10分焼く(オーブントースターで焼く場合は750Wで15分程度が目安)。アルミホイルをあけて2分焼き、焼き色をつける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索