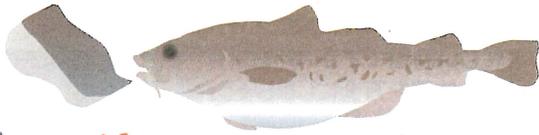


きせつの食べ物探偵団♪ 「タラ」

選び方

・(身) ふっくら ・張りがある ・透明感がある



栄養価

たんぱく質(身体をつくる) ビタミンD(骨の形成を助ける)

豆知識

お腹いっぱい食べることを「鰯腹(たらふく)食(く)う」といいますが、なぜ「鰯腹」という漢字があてられているかというと、「タラ」は驚くほどの大食漢で、何でも食べてしまうからといわれています。



きせつの食べ物でかんたん料理 鱈のカラフル焼き

材料:2人分

ピーマン	10g(1/4個)
パプリカ(赤)	10g(1/15個)
パプリカ(黄)	10g(1/15個)
マヨネーズ	25g(大さじ2強)
タラ	200g(2切れ)
塩	0.2g



作り方

- ①ピーマンとパプリカをみじん切りにし、水気をクッキングペーパーで拭きとる
- ②ボウルにマヨネーズを入れ、①を入れて良く混ぜる
- ③タラに塩を振り、クッキングシートを敷いた天板に並べ、180度のオーブンで15分焼く
- ④タラの上に②をのせて、さらにオーブンで10分程度焦げ目がつくまで焼く

かんたん
クリスマス
ケーキ

ブッシュドノエル



材料:ロールケーキ1個分

生クリーム	100g(1/2カップ)	ゴマ(黒)	2粒
砂糖	18g(大さじ2)	モカロールケーキ	1本
イチゴ	15g(1粒)	アラザン	適量



作り方

- ①ボウルに生クリームを入れて泡立て、少しもったりしてきたら砂糖を加え、角が立つまで泡立てる
- ②イチゴサンタを作る(下記参照)
- ③ロールケーキの片側を1.5cm幅分切り落とし、残りのロールケーキの表面に①のホイップクリームを塗る
- ④③の切り落とししたロールケーキはまわりを1周半はがして細くし、切り株に見立てる
- ⑤③に④を乗せ、切り株の側面にホイップクリームをぬり、②のイチゴサンタとアラザンを飾る

イチゴサンタの作り方

①イチゴのヘタを切り落とし、上部1/4(とがった方)をカットする



②カットしたイチゴのそれぞれの上部に①のホイップクリームを丸くしぼる



③②の大きく切ったイチゴの上に小さく切ったイチゴを重ねる



④ホイップクリームの顔になる部分にゴマで目をつけて、体になる部分にホイップクリームでボタンをつけたらできあがり!



ソラレピ

App Store からダウンロード

Google play

ソラレピ 検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!