

# ● タラピー

## 栄養成分 1人分

エネルギー	.....	172kcal
たんぱく質	.....	22.8g
カルシウム	.....	59mg
食塩相当量	.....	0.8g



## 材料 4人分

タラ ..... 4切れ

タラコ ..... 1/2腹(30g)

### 【A】

ピーナッツダイス ..... 10g

卵黄 ..... 2個

薄力粉 ..... 小さじ1

ブロッコリー ..... 小房8個(80g)

かぼちゃ ..... 8切れ(80g)

### 【B】

塩 ..... 少々

こしょう ..... 少々

オリーブ油 ..... 小さじ1

## 作り方

- 1 タラコはしごいて皮を取り除き、ボウルに入れ、【A】を加えてよく混ぜます。
- 2 ブロッコリーとかぼちゃはオーブンシートを敷いた魚焼きグリルまたはオーブントースターの天板にのせ、【B】をかけます。5分ほど焼いて火を通し、器に盛ります。
- 3 続けてタラをのせ、6割ほど火が通るまで4~5分加熱します。①を塗り、再度完全に火が通って焦げ目がつくまで3分ほど焼き、②の器に盛り合わせます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

「タラピー」は、味はもちろん、そのキャラクターのようなネーミングも子どもたちに大好評。魚は苦手という子どもも多いのですが、臭みのない白身魚は比較的食べやすいうえ、「タラピー効果」で抵抗なく食べてくれます。ビタミンEが豊富なピーナッツも子どもたちに食べさせたい食材ですね。