

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

タラとじゃがいもの トママヨグラタン

調理時間

20分

1人分

301kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



じゃがいも

+

使ったのはコレ!



カゴメ
基本のトマトソース295g

タラとじゃがいものトママヨグラタン

材料/4人分

生たら	4切れ
じゃがいも	4個
ブロッコリー	1/2株
オリーブ油	大さじ1
A	カゴメ 基本のトマトソース295g
1缶
	マヨネーズ.....大さじ3
ピザ用チーズ	40g
黒こしょう	お好みで

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1cm幅のいちょう切りに、ブロッコリーは小房に分ける。タラは半分に切る。
- ②フライパンに油とじゃがいもを入れ火にかけ、両面に少し焼き色を付ける。
- ③じゃがいもを端に寄せ、タラを両面さっと焼き、ブロッコリーを加え、蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④Aを混ぜ合わせ、耐熱皿に③とA、チーズをのせ、トースターで5分程焼く。
- ⑤お好みで黒こしょうを適量振りかける。