

料理名 : タラとほうれん草のホイル焼き

【材料】 _____ 人分

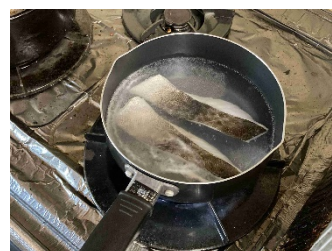
タラ 2 切れ
ほうれん草 2 束
卵 2 個
塩 適量
胡椒 適量
マヨネーズ 適量

【出来上がり写真】



【作り方】

① お湯を沸騰させ鱈を茹でる。
同様にほうれん草も茹でる。



② 次に卵二つをとぎ、フライパンに油を入れ、炒り卵を作る。作った炒り卵はボウルに入れる。



③ このボウルに、先程ゆでた鱈の皮をとって入れる。そして、芯を切り、8等分したサイズのほうれん草も入れる。

④ この時、ほうれん草の水分をよく切る。



⑤ 次に、塩、胡椒を適量いれて、マヨネーズを加えて混ぜる。そして、アルミホイルに混ぜ合わせた具材を二等分し、アルミホイルに包み、オーブン(180°)15分で焼く。

→完成



コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

この料理は私の祖母から伝わってきた伝統の料理で、この料理がでるととても嬉しい気持ちになります。そのため、この美味しさを共有したいと思いこの料理を選びました。また、調理も簡単であるため、私がつくることもあります。この料理は、私が歳をとっても受け継いでいきたい料理だと思っています。是非、調理して食べてみて下さい！

名前: しょーた _____

年齢: 21 _____ ご職業(学生,主婦,会社員など): 大学生 _____