



## タラの焼き肉のたれ焼き

**L** 調理時間の目安 **5分**

淡泊な味のタラに焼き肉のたれがよくからんで  
ご飯にぴったりのおかずに。



### 材料 [1人分]

タラの切り身 …………… 2切れ(160g)

焼き肉のたれ …………… 大さじ2

サラダ油 …………… 大さじ1



### 作り方

- 1 フライパンを熱しサラダ油大さじ1を入れ、タラを中火で両面こんがり焼く。
- 2 火が通ったら弱火にして、焼き肉のたれを加えてよくからませる。汁気を飛ばして、出来上がり。



「めざましごはん」は、朝「ごはん」の習慣化を推進するキャンペーン!  
朝9時まで朝食を摂ることで、気持ち良くシャキッと1日をスタートさせましょう!