

天満屋ストア・日清オイリオグループ

# ハッピー料理教室

2019年3月17日(日)開催



## 魚のフライ トマトソースかけ



※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

ベビーリーフ	1袋
・タラ	4切れ
・小麦粉	10g
・卵	1個
・パン粉	50g
・塩	適量
・こしょう	適量
・日清ヘルシーオフ	適量
・玉ねぎ	1/2個
・トマト	1個(中玉)
・パセリ	5g
・日清ヘルシーオフ	30g
・BOSCOエキストラバージンオリーブオイル	15g
A 塩	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1
粗挽きこしょう	適量

### 作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして、塩もみして水にさらす。
- ②トマトは焼きむしにし、みじん切りにする。
- ③パセリをみじん切りにする。
- ④Aを入れたボールに①、②、③を入れ混ぜ合わせる。  
※①はキッチンペーパーで水気をとっておく。
- ⑤タラに塩、こしょうで下味をつける。
- ⑥⑤に小麦粉、卵、パン粉の順につけていき、日清ヘルシーオフで揚げる。
- ⑦器にベビーリーフをのせ、⑥に④のソースをかける。

このレシピで  
使用したのは  
コレ!

BOSCO  
エキストラ  
バージン  
オリーブ  
オイル



日清  
ヘルシー  
オフ