



## タラとジャガイモのミートソースグラタン

パスタにかけるミートソースは、グラタンソースとしても活躍します。タラの淡泊な味わいとジャガイモのほっくり感に濃厚なソースの組み合わせ。ご飯にもパンにも合う、簡単に作れるグラタンです。

### 【栄養価】(1人分)

エネルギー	372kcal
タンパク質	25.6g
脂質	13.7g
炭水化物	43.5g
食塩相当量	3.1g



### 材料 (2人分)

タラ切り身 (無塩) …… 2枚 (120g)  
 玉ネギ …… 1/2個 (100g)  
 ニンニク …… 1/2かけ  
 ジャガイモ (中) …… 2個 (300g)  
 オリーブ油 …… 大さじ1/2  
 白ワイン …… 大さじ1  
 a) 塩 …… 少々  
 白こしょう …… 少々  
 ミートソース …… 180g  
 ピザ用チーズ …… 60g  
 パセリ …… 適量

### 作り方

- ① タラは分量外の塩少々を振り、10分程度置く (塩だらを使う場合は不要)。表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、一切れを4等分にする。
- ② 玉ネギは半分に切ってから薄切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ③ ジャガイモは皮をむき、厚さ2cm程度のいちょう切りにしたら耐熱容器に入れる。ラップをかけて600Wの電子レンジで6分ほど、竹串がすっと刺さるまで加熱する。フォークで粗くつぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱する。②を入れ、玉ネギが透き通るまで炒める。
- ⑤ ④に①を加え、白ワインをタラにかけたらふたをして、表面が白くなるまで加熱する。
- ⑥ ⑤に③を加え、一混ぜしたらa) で味を調える。
- ⑦ 耐熱容器に⑥を2等分にして入れ、上にミートソースを半分ずつ広げる。ピザ用チーズを振り、オーブントースターで10分焼く。オーブンの場合は200℃に予熱し、15分焼く。仕上げに刻んだパセリを振る。

### 使用したMOA自然食品 ……

真だら切り身 (冷凍)  
 / 塩・海っ子 / ミートソース



オンラインショップ

### 利恵先生からのワンポイント

- ★ タラは食べやすいように、骨があれば取り除きましょう。表面の水分を拭き取ると、臭みが取れます。
- ★ タラに白ワインを振って蒸すと、さらに臭みがなくなります。料理酒や水でも代用できます。
- ★ タラはタンパク質が豊富ですが、脂質は少ないので、チーズなど油分の多い食品と味の相性が良い食材です。塩だらを使う場合は、味付けの塩を少し控えて調整しましょう。
- ★ ジャガイモは男爵やキタアカリのように、ほくほく感のある種類がおすすめです。



### 金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>