



タラとじゃがいものサラダ

[じゃがいも]

ビタミンC、ビタミンB1・B2を含む。

じゃがいものビタミンCはでんぷんにまもられているため、調理による損失が少ない。ビタミンB1は糖の代謝を促し、エネルギーを産生する。また、ビタミンB2は新陳代謝を高めるため肌にも良い。

【材料 / 2人分】

生タラ	1切れ
じゃがいも	2個
生クリーム	10個
オリーブオイル	大さじ2
マヨネーズ	大さじ3
生クリーム	大さじ3
牛乳	適量
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
パセリ	適量
塩、こしょう	適量
<飾り>	
パプリカ(黄) / オリーブ(黒)	
プチトマト / うずらの卵	
ブロッコリー / パセリ	

【作り方】

1. 牛乳でタラを5分ほど煮る。
2. じゃがいもは茹でてすりつぶしておく。
3. タラの身をほぐして、じゃがいもと混ぜる。
4. 生クリーム、にんにく、オリーブオイル、マヨネーズを3に加えてまぜ、塩・こしょうで味を調整する。
5. 型に入れ、冷蔵庫で冷やす。
6. 型から出して、適度な大きさに切り分け、上に野菜を飾る。
7. お好みでオリーブオイルをまわしかけ、パセリを散らす。

トッピングの野菜は
冷蔵庫にあるものでOK
バランスと彩りで!