

特製レシピ

秋田の魚を食べようキャンペーン
～みんなで食べよう！地魚応援フェア～

「タラ」

タンドリー風タラ



【材料】 4人分 調理時間：15分

生タラ ……4切れ

A { プレーンヨーグルト(無糖) ……大さじ4
ハウス カレーパウダー〈顆粒〉 ……大さじ2
GABAN レッドペッパー〈パウダー〉 ……小さじ1/2
GABAN パプリカ〈パウダー〉 ……小さじ1
塩 ……少々

【作り方】

- (1) 生タラは1切れを3～4等分に切る。
- (2) A をよく混ぜ、(1)を約30分漬けておく。
- (3) オーブントースターの受け皿にオーブンシートを敷き、(2)を並べ、約10分加熱する。(焦げるようならば、途中でアルミ箔をかける)

※タラを漬ける時間は調理時間に含みません。

レシピ提供



ハウス食品株式会社

秋田県



みんなで食べよう！

地魚応援フェア