



# 1日2食は 3皿食べよう ～1・2・3で バランスごはん～



## たらの オイマヨ焼き

### 材料（4人分）

- たら・・・4切れ（1切れ50gくらい）  
オイスターソース・・・小さじ1  
マヨネーズ・・・40g  
④ 酒・・・小さじ1/2  
おから・・・6g  
こしょう・・・少々  
耐熱紙カップ・・・4枚

### 作り方

- ④の材料を混ぜ合わせる。
- たらを耐熱紙カップへ並べ、上に①をかける。
- オーブン220度で15～20分を目安で焼く。  
※一部のみ焦げてしまう場合などは、上にアルミホイルをかぶせて調整する。

1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



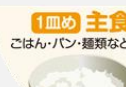
これが基本の3皿です！



野菜・海藻・きのこなど  
を使った料理  
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など  
2皿め 主菜



ごはん・パン・麺類など  
1皿め 主食



具だくさんの汁物など  
3皿め 副菜

過去のレシピは  
コチラ👉



まつもと  
だいず  
大作戦

お問い合わせ  
松本市保健所 健康づくり課  
電話34-3217(直通)