

# 1日2食は3皿食べよう

～1・2・3でバランスごはん～

## ホキのタルタル焼き



### 材料（4人分）

ホキ・・・4切  
（1切50gくらい）  
白ワイン・・・大さじ1  
たまねぎ・・・40g  
マヨネーズ・・・大さじ3  
とろけるチーズ・25g  
乾燥パセリ・・・少々

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② ホキ以外の材料と①を混ぜる。
- ③ アルミカップなどにホキを入れ、②をかける。
- ④ 天板に③を並べ、240度に温めたオーブンで10分くらい焼く。

過去のレシピ↓



野菜を食べよう！  
目指せ1日350g



まつもと  
だいた  
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）