

バックラ マンテカート

合計加熱調理時間 約 35分

[1人分：114kcal/食塩相当量：0.7g]

ふんわり食感、さっぱり風味のタラのペースト。
一度にたっぷりつくって冷凍保存できる、お手軽イタリアンです。



材料（12人分）

生タラ	800g
<材料a>	
牛乳	400g
ニンニク（薄切り）	2かけ
塩	小さじ1
こしょう	少々
オリーブオイル	50g
クラッカー	適量
ピンクペッパー：粒	少々
バゲット	適量
チャービル	適量

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	100%	30分	160℃

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に生タラを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。骨と皮を取り除く。
- 65mmのホテルパン1枚に1、<材料a>を入れ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 粗熱を取ってフードプロセッサーに入れ、オリーブオイルを2～3回に分けて入れながら攪拌する。
- 器に盛ってピンクペッパーを振り、バゲット、チャービルを添える。

調理ポイント ◆塩タラを使う場合は、塩を減らして調節すること。