

おうちで

おすすめレシピ



● 鮭のガーリックパン粉焼き

パン粉焼きは少ない油でも揚げたようにサクッと仕上がりが、片付けも簡単なのでおすすめです。鮭以外にも、鯖やタラなどの白身の魚でもおいしく作れますよ。

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り かた 方 な ど
鮭	の	切り身	4	切	
にんにく		A	1/3	かけ	すりおろす（チューブタイプは3cm程 ^{ほど} ）
うすくち 淡口しょうゆ			こ	小さじ2	
オリーブ油		B	こ	小さじ2	
さけ 酒			こ	小さじ1	
パン粉		乾燥パセリ	おお	大さじ5	
かんそう 乾燥パセリ			こ	小さじ1/2	

- ①を混ぜ合わせ、鮭を10分ほど漬け込む。
- ②を混ぜ合わせ、①にまぶす。
- フライパンにオリーブ油をひと回しして鮭を並べ、
中火で両面をこんがり^{ちゅうひ りょうめん}と焼いたら出来上がり^{で き あ}。

