

魚のパン粉焼き



材料（４人分）

鮭など ４切れ

塩こしょう 少々

酒 小さじ１

溶かしバター ２０ｇ

パン粉２０ｇ 粉チーズ ４ふり

乾燥パセリ お好みで

作り方

- １ 鮭は骨と皮をとり、流水で洗い、水気を良くふき取る。塩・こしょうし、酒をふって冷蔵庫で１０分くらいねかせる。
- ２ 粉チーズとパン粉とパセリを合わせておく。パン粉がきつね色になるまでフライパンでから煎りする。
- ３ 鮭の水分を拭く。溶かしバターに通し、オーブンの天板に並べる。
- ４ ３をふり、手で少しなじませる。オーブンを１６０度に予熱しておく。
- ５ １６０度で８分焼いたあと、２００℃で５分くらい焼く。

ワンポイント♪

他にかれい、さわら、鰯、鶏肉でもおいしく作れます
２でパン粉をから煎りしておくのが、色よく焼き上がるポイントです。

ケチャップの他タルタルソースやトマトソースやホワイトソースなどいろいろなソースも合います♪