

あいちゃんセット

9

回目

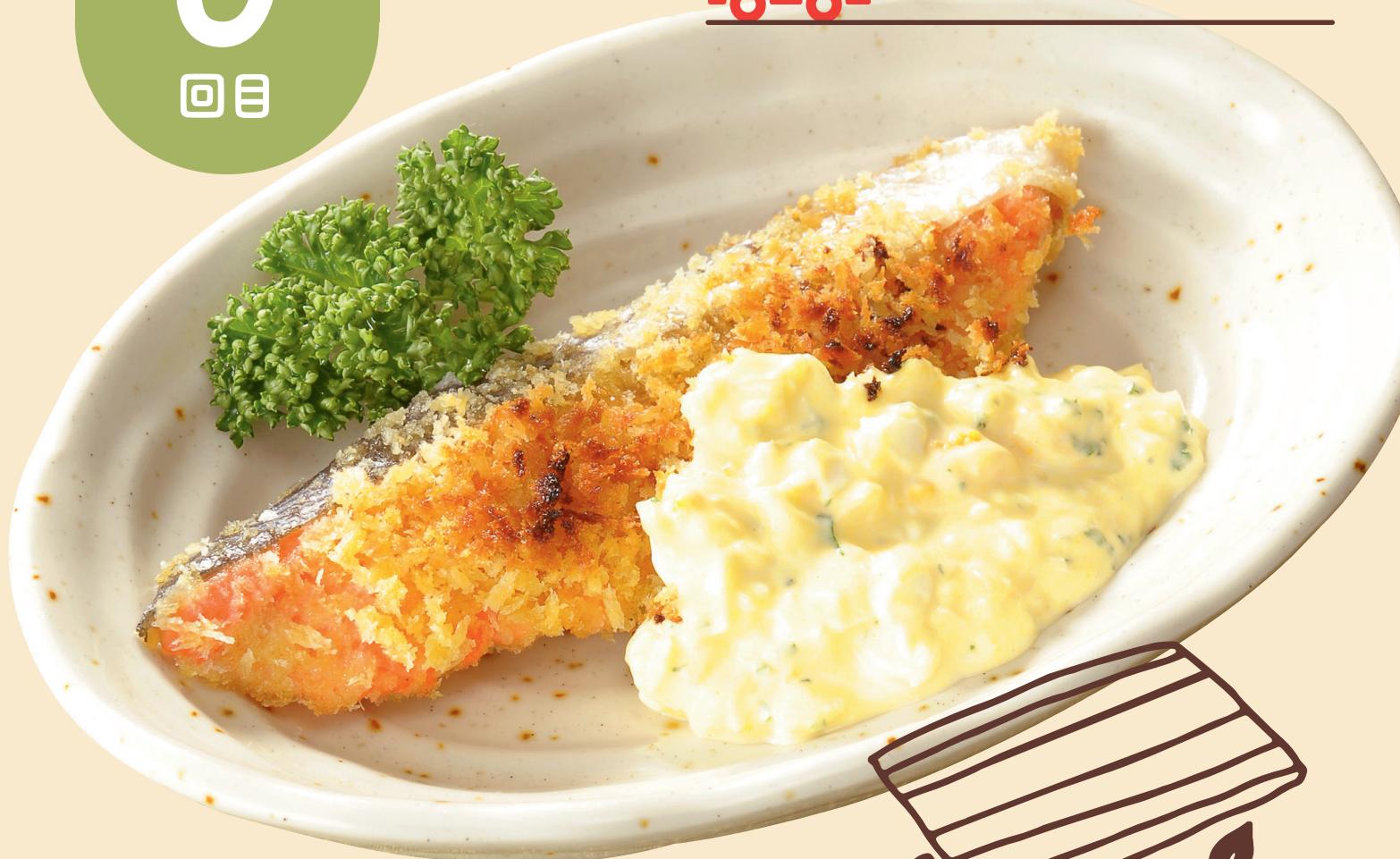
A
コース

5/27 月



B
コース

5/28 火



マスのパン粉焼き

材料<2人分>

- truck 氷塩熟成塩マス切身 … 2切
パン粉 ……………… 20g
オリーブ油 …………… 大さじ2
卵 ……………… 1個
A マヨネーズ …………… 大さじ4
らっきょう …………… 6個
刻みパセリ …………… お好みで

- ① 塩マス切身は解凍し、水気を拭き取る。
- ② 卵は固茹でにしてフォークの背で潰し、らっきょうはみじん切りにする。
- ③ ②にマヨネーズと刻みパセリを加え、Aを作る。
- ④ ①にオリーブ油を塗ってパン粉をまぶし、アルミホイルにのせて魚焼きグリルで両面10分焼く。途中焦げそうになったら塩マス切身の上にアルミホイルをのせる。
- ⑤ お皿に④を盛り、Aをかける。

約485 kcal 1人分