




マスのパン粉焼き

材料〈2人分〉

 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485kcal 1人分