

おいしい🍴🔪 鰯料理

料理名:アジの香草パン粉焼き～
大根おろしを添えて🐟

～ 材料と分量 (6人分) ～

材料	分量	調理道具
鰯(3枚おろし)	6尾分	
パン粉	大さじ12(60g)	
粉チーズ	大さじ6～8	
パセリ(生)	15g	
塩	少々	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ3	
サラダ油	大さじ6	
大根おろし	300g(大根)	おろし金
ポン酢	少々	

作り方

- 1, 鰯(3枚おろし)は骨を取る。
- 2, 鰯の両面に塩とこしょうを振りかける。
- 3, パセリ(生)はみじん切りにする。
- 4, ポリ袋に、パン粉大さじ12(60g)、粉チーズ大さじ6、パセリ(生)15gを入れ、袋を振ってよく混ぜる。
- 5, 2の両面にマヨネーズを塗る。
- 6, 5を4のポリ袋に入れて衣をまんべんなくつける。
- 7, サラダ油を入れたフライパンを弱めの中火で熱し、6を並べて入れる。
- 8, こんがりと両面に焼き色をつける。(片面約1分ずつ)
- 9, 油を切って、器に盛り付ける。
- 10, 大根おろしを盛り付ける。

パン粉の中のパセリと、大根おろしが効いています。

