河東中学校　3組7班　生徒考案

おいしい😋🍴鯵料理

料理名：アジの香草パン粉焼き

～ 材料と分量（６人分）～

材料	分量	調理道具
鯵	６尾	包丁
塩	少々×６	大さじ
粗挽き黒胡椒	少々×６	小さじ
薄力粉	少々×６	
オリーブオイル	大さじ6杯	
パン粉	40g	A
パルメザンチーズ	大さじ6杯	A
にんにく	６片	A
パセリ	少々×６	A

作り方

1,アジは塩あらびき黒こしょうをして薄力粉をはたいて置く

2,フライパンにオリーブオイル（分量外）を適量に入れてよく温めアジを　皮目から入れて両面をよく焼く

3,アジをアルミホイルに並べてあわせておいたAを上から載せてオリーブオイルをたらし、220度のオーブンで7～８分焼く

4,皿に盛り付け、好みでオリーブオイル（大さじ１）をかけたら完成。

にんにくとオリーブオイルとパン粉の風味がいいです。