

おうち給食レシピ

ガーリック香る！魚のハーブパン粉焼き



材料（4人分）

魚の切り身	4切れ	
下味	塩・こしょう	少々
	白ワイン(酒)	大さじ1
まぶす衣		
	オリーブオイル	大さじ2
	にんにくみじん切り	小さじ1
	パン粉	大さじ6
	粉チーズ	大さじ1
	ハーブ粉	小さじ1
	(パセリ・バジル・ローズマリー等)	

学校ではメルルーサを使いますが鮭・赤魚・たらなどの切り身でも大丈夫です。うす切りのものが火の通りが良いです

ハーブ粉の代わりに生パセリを使う時はパセリのみじん切り大さじ1くらいです

作り方

- ① 魚に下味をつける
 - ② オリーブオイルでにんにくを炒めパン粉も加え混ぜておく。パン粉がオリーブオイルを吸いパラパラで香ばしくなります
 - ③ ②が少し冷めたらハーブ粉(又は生パセリ)・粉チーズを混ぜ合わせる
 - ④ ③を魚にまぶして焼く
- オーブントースター10w10分
そしてアルミをかぶせて10分
- ◎オーブンは180℃に予熱して15分焼く
(所要時間 40~50分)

Point オーブンで焼く場合は②でパン粉を少し炒めきつね色になったものをかけて焼くと美味しく仕上がります