

さばのマスタードパン粉焼き

マスタードの酸味と香ばしさが加わったいつもと違う焼きさばです。

調理時間

10分

1人当り

718kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (1人分)

- さば (2枚おろし) 1尾分
- じゃがいも 2個
- 塩 適量
- A
 - マスタード 大さじ3
 - マヨネーズ 大さじ1と1/2
 - パン粉 大さじ2

●作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水から茹でておく。(竹串がすっと通る程度に)
- ② さばの半身を2~3つに切って塩をふり、5分ほどおく。Aを混ぜておく。
※さばの2枚おろしに自信がないときは、お気軽に店員にお申しつけください。
- ③ ②をグリルで皮目から焼く。
このときに、じゃがいもを一緒に焼く。
- ④ 裏返して身側も焼き、焼けたらさばにAをのせてさらに少し焦げ色がつくまで焼く。



POINT① 調味料は焦げやすいので、さばの両面がしっかり焼けてからマスタードなどをのせ、さらに焼きます。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る