

はまちの香草パン粉焼き

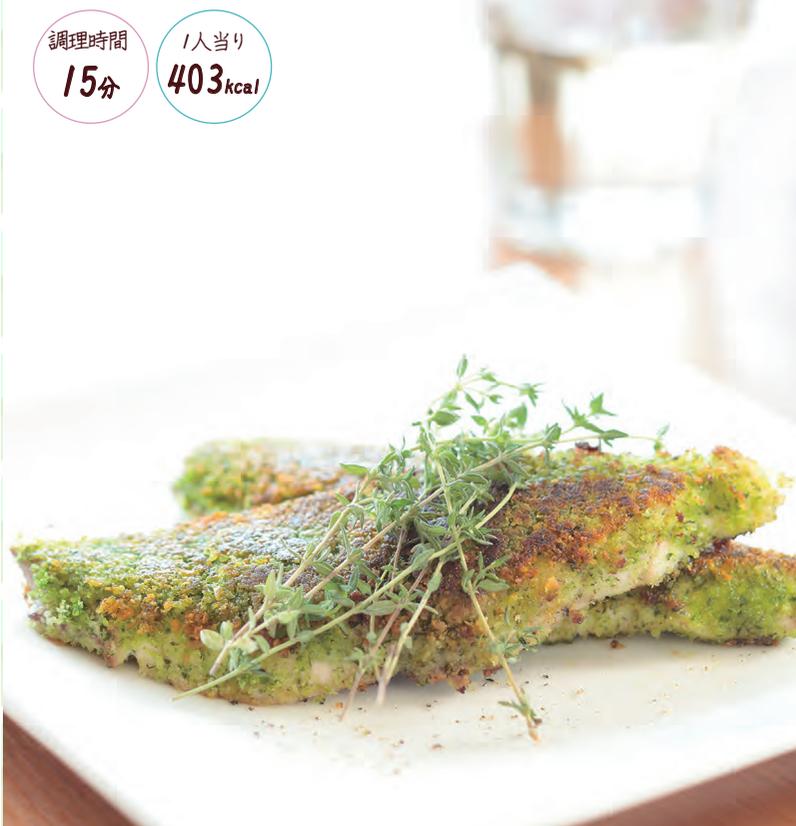
ジューシーなハマチの美味しさを、パセリとタイムの香りが引き立てます。

調理時間

15分

1人当り

403kcal



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)

- ・はまちの切身 2切
- ・塩・黒こしょう 適量
- ・オリーブオイル 20ml

〈香草パン粉〉

- ・パン粉 30g
- ・パセリ (葉のみ) 10g
- ・タイム (葉のみ) 5枝
- ・オリーブオイル 10ml

※材料をフードプロセッサーなどでよく混ぜ合わせて香草パン粉とする。

●作り方

- ① はまちは皮を外し、両面に塩、黒こしょうで味を調え、片面に香草パン粉をしっかりとまぶしておく。
- ② フライパンを中火で温めて、オリーブオイル、①のはまちをパン粉側から焼く。
- ③ パン粉に焼き色がついたら裏返し、弱火にして両面焼く。
- ④ はまちに火が通ったら、お皿に盛り付けて、完成。



POINT① 焼き色をしっかりつけて、香ばしくいただきます。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理・文: Cuoco KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る