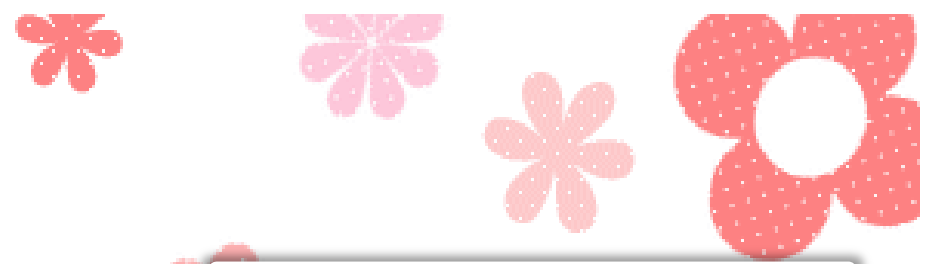




鮭の香草パン粉焼き



● 材料 (2人分) ●

トラウトサーモン	60g 2枚	サラダ油	小さじ 1/2
クレイジーソルト	ひとつまみ	トマトケチャップ	小さじ 1
小麦粉	大さじ 1	中濃ソース	小さじ 1
鶏卵 (中)	1/10個	サラダ菜	2枚
パン粉	大さじ 3		
パセリ	2房		



● 作り方 ●

- ① トラウトサーモンにクレイジーソルトをふりかけ下味をつける。
- ② サーモンに小麦粉をはたき、鶏卵にくぐらせみじん切りにしたパン粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて蓋をして蒸し焼きにして両面焼き上げる。
- ④ トマトケチャップと中濃ソースを鍋で合わせ煮詰めたものを焼き上がったパン粉焼きにかける。

付け合わせはレモン、人参のグラッセ、粉ふき芋などがあります。鮭の他に、白身魚や鶏肉でも美味しいです。



パセリの代わりに乾燥バジル・オレガノ・ローズマリーを使用しても香り良く焼き上がります。また、パン粉に粉チーズを加え風味を出し、サラダ油の代わりにオリーブオイルを使用しても美味しく仕上がります。クレイジーソルトの代わりに塩と胡椒を使用しても合います。

● POINT ● パン粉が先に焦げるようでしたらアルミホイルをかぶせ調理することをおすすめします。

