



7 鰯の米パン粉焼き

材料 4人分

鰯 4尾
 塩・胡椒 少々

(香草米パン粉)

米パン粉 1カップ
 A にんにくみじん切り 小さじ1
 ローズマリーみじん切り 小さじ1
 パセリみじん切り 小さじ1
 粉チーズ 小さじ1

米粉 適量
 卵 1個
 サラダ油 適量

ベビーリーフ 適量
 レモン 1/2個
 プチトマト 4個

作り方

- ① 鰯は3枚におろす。腹骨をはずして小骨を抜き、塩・胡椒しておく。
- ② 香草パン粉の材料Aを合わせる。
- ③ ①の鰯に米粉・卵をつけ香草パン粉をつける。
- ④ フライパンにサラダ油を温めて③をきつね色に焼き上げる。
- ⑤ 器にベビーリーフと④を盛り付け、くし型に切ったレモンとプチトマトを添える。

ワンポイント

鰯は皮目から焼くとパリッとします。