

# 魚のパン粉焼き



## ●パン粉焼きについて

今回は主材料として鮭を使っていますが、魚介類ならばサバやサンマやホタテ、鶏肉や豚肉などの肉類、しいたけやエリンギなどのきのこ類を使っても美味しいです。衣にも、パセリの代わりにオレガノやバジルを使ったり、粉チーズを加えたり、いろいろなアレンジができます。

材料（4人分）		切り方	作り方
鮭	4切		<b>【下準備】</b> ・ 鮭に★で下味をつける。  ① にんにくをオリーブオイルで炒め香りを出す。 ② ①と●の材料をよく混ぜておく。 ③ 小麦粉と水を合わせ、鮭の半面をつける。 ④ ③に②をつけ、オーブンで焼く。（目安：200℃ 15分）  ・ にんにくとオリーブオイルを使うことで、魚の癖が消えます。
★白ワイン	小さじ1		
★塩	少々		
★こしょう	少々		
小麦粉	小さじ1強	] 合わせ ておく	
水	小さじ1強		
●オリーブオイル	大さじ1		
●にんにく	少々	みじん切り	
●パン粉	大さじ5		
●パセリ	2g	みじん切り	

