

辛子醤油仕込みのかじきの磯辺パン粉焼き



調理時間

30分

材料

(4人分)

かじき (切り身)	4切れ
塩	少々
コショウ	少々
からし醤油	
醤油	大さじ3
練り辛子	小さじ2
小麦粉	適量
溶き卵	1個分
(A)	
炒りパン粉	150g
もみのり	4個
ミニトマト	適宜
イタリアンパセリ	適宜

作り方

- 1 かじきは、塩をして10分程置く。その後、水気を切り、コショウをふる。
- 2 (1)にからし醤油をまぶす。
- 3 (2)に小麦粉、溶き卵、混ぜ合わせた(A)の順に衣をつける。
- 4 (3)をココットに並べ、スプーンなどで油 (分量外) をふりかけ (オイルスプレーでもよい)、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココット」を選択し、てタイマーを12分に設定し点火する。
- 6 お好みにミニトマト、イタリアンパセリを添える。

※油の摂取を抑えたい場合、油をふりかける工程を省いても調理できます。