

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。