

白身魚の香草パン粉焼



材料

(4人分)

| | |
|---------|------|
| 白身魚 | 4切れ |
| 小麦粉 | 適量 |
| 溶き卵 | 適量 |
| パン粉 | 1カップ |
| ドライハーブ | 大さじ2 |
| 粉チーズ | 大さじ2 |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| オリーブオイル | 適量 |

作り方

- 1 白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
- 2 パン粉、ハーブ、粉チーズを混ぜる。
- 3 (1)に小麦粉、溶き卵、2で衣をつける。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、揚げ物温度調節スイッチを押して約180度に設定する。
- 5 焼き色を見ながら裏と表を焼き、器に盛る。(魚が厚めの時は170度で時間をかけて焼く)