かじきの磯辺パン粉焼き

調理時間	20分
カロリー	275kcal

材料	(2人分)
かじき（切り身）	4切れ
からし醤油	適宜
小麦粉	適宜
溶き卵	1個分
(A)	
パン粉（生）	1カップ
もみのり	1枚分

作り方

1. かじきにからし醤油をまぶす。
2. (1)に小麦粉、溶き卵、混ぜ合わせた(A)の順に衣をつける。
3. (2)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。
4. 「ココット」を選択し、てタイマーを12分に設定し点火する。