

## 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
もみのみ	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。