

魚の揚げ焼きバジルチーズ風味



<材料> 子ども 4人分

青魚 4切れ
(1切れ 40g)

塩 ひとつまみ

小麦粉 大さじ2

卵 1/2個

パン粉 大さじ8

油 小さじ2

粉チーズ 大さじ3

乾燥バジル 0.2g

A

(作り方)

- ① 魚に塩をふり、下味をつける。
- ② ボウルにAを入れて、混ぜ合わせる。
- ③ 魚に小麦粉、溶き卵、②の順に衣をつける。
- ④ 魚焼きグリル、または、オーブントースターで
10～15分焼く。

※フライパンで焼く場合は、多めの油で揚げ焼きにする。