



すずきのパン粉焼き



ハーブや粉パプリカなどを追加して、オリジナルな味を作るのも楽しい♡

すずきだけでなく、たら等の白身魚や鶏肉でも◎
大人向けには、下味ににんにく（すりおろし）を入れるのもオススメです。

衣の中に粉チーズを入れると、さらに風味が良くなりますが、焦げやすくなるので注意。

材料(4人分)

・ すずき (白身魚)	4 切
A	
〔 ・ 塩 こしょう	少々
〔 ・ 白ワイン又は酒	小さじ 1 (5g)
・ 小麦粉	大さじ 2 (18g)
・ 卵	1 個
・ 水	適量
B	
〔 ・ パン粉	1/2 カップ (20g)
〔 ・ 塩	少々
〔 ・ パセリ (みじん切り)	適宜
〔 ・ バジル (粉)	小さじ 1/2 (0.4g)
〔 ・ ガーリックパウダー	少々
・ 焼き油 (オリーブオイル)	大さじ 2 (24g)

手順

①すずきに A で下味をつける。

②B はよく混ぜておく。

③溶いた卵に小麦粉と水を混ぜ、①をくぐらせ、B をしっかり付ける。

④魚にオリーブオイルをかけて、きつね色に焼く。