

皮まで美味しい



カリッとチーズサーモン



レシピの説明

サクッとしたパン粉の食感と、ほんのり香るチーズとハーブが食欲をそそります。

<4人分>	
サーモン	4切れ
塩	小1
こしょう	少々
マヨネーズ	大4
パン粉	50g
粉チーズ	20g
粉パセリ	3g
オリーブオイル	大4

作り方

- ① サーモンの水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ② サーモンに塩、こしょうをし、マヨネーズをつける。
- ③ ボウルにパン粉、粉チーズ、粉パセリを混ぜ合わせる。
- ④ 下味を付けた②サーモンに混せておいた③パン粉をつける。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、弱火でじっくり3~4分焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら、裏返しして、2分程度焼く。
- ⑦ お皿に盛り付け完成。

○ポイント

焼き始めに触りすぎるとパン粉がはがれやすいので、

3分ほどはなるべく触らないようにしましょう。

パン粉に粉チーズを加えているので、焦がさないよう、

火加減に注意しましょう。



ポイント

