

イタリアンフィッシュ



白身魚は給食では、ほきやメルルーサという魚を使います。家庭では、かれいや、ひららめ、たらなどが手に入れやすいと思います。油で揚げないでオーブンで焼くので、ヘルシーです。

【材料】

白身魚

食塩

白こしょう

小麦粉

鶏卵

水

パルメザンチーズ

パセリ（乾）

バジル粉

パン粉（乾）

切り方

(60 g)

4人分

4切れ

少々

少々

30 g

半コ

大さじ 2弱

大さじ 1

少々

少々

1 カップ

【作り方】

①パン粉を油で炒め色をつける。

魚は下味をつけておく。

②小麦粉、鶏卵、水を混ぜ、魚につける。

③チーズ、パセリ、バジル粉を混ぜておく。

④魚に③をまぶして天板に並べる。

④180°Cに温めたオーブンで、18分焼く。