

つくってみませんか？

ハーブ塩を使って魚を食べやすく♪

<ホキの香草パン粉焼き>

材料(4人分)

ホキ切り身 <small>(白身魚ならなんでもOK)</small>	…	40g×4切れ
ハーブソルト	…	1.5g
マヨネーズ	…	大さじ1と1/2
○パン粉(ドライ)	…	20g
○オリーブオイル	…	大さじ2
○ドライパセリ	…	0.5g



作り方

- ① ホキにハーブソルトをまぶす。
○の調味料を合わせて衣を作っておく。
- ② ホキにマヨネーズをからめ、衣をつけて
オーブンで焼く(230℃ 20分位)

