

## ダイニングメニュー

ポジョレーヌーヴォーと一緒に

# 鮭のチーズパン粉焼き



### ■材料〈4人分〉

- 生さけ(切り身)……………4切れ
- スライスチーズ(とけないタイプのもの)…4枚
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ4~
- 溶きたまご……………1個
- パン粉……………1カップ
- オリーブ油……………適量
- パセリ(みじん切り)……………適量

#### 〈添え野菜〉

- れんこん……………適量
- かぼちゃ……………適量
- エリンギ……………適量
- ブロッコリー……………適量
- 塩・こしょう……………少々
- バター……………適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①さけは塩をふってしばらく置き、水気をしっかりふき取る。
- ②①に切り込みを入れ、スライスチーズを挟み、塩・こしょうして、小麦粉・溶きたまご・パン粉の順に衣をつける。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②をこんがり焼く。
- ④れんこん・かぼちゃ・エリンギは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分ける。れんこん・かぼちゃ・ブロッコリーはゆでる。
- ⑤フライパンにバターを熱し、④を焼いて塩・こしょうをふる。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、③を盛り、パセリをふる。



- ・スライスチーズはさけの大きさに合わせて切り、重ねて挟んでください。
- ・さけは中火~弱火で焼き、皮目はしっかり焼くと食感がよく仕上がります。

### 食事バランスガイド

1人あたり:313kcal

