

鰯のパン粉焼き



《材料》

オイルサーディン 1缶
玉葱 1/4個
パセリ 少々
パン粉・粉チーズ
各大さじ2

《下準備》

- ①玉葱は薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ②パセリとパン粉と粉チーズをまぜておく。

《作り方》

1. 耐熱皿に玉葱を敷きオイルサーディンを並べる。
2. ②をまんべんなくかけてさらにオイルサーディンの油を上からかける。
3. オーブントースターで表面がこんがりするまで焼く。(10分程度)

オススメポイント

- ・チーズ風味のサクツとしたパン粉の食感が、楽しく箸がすすみます。
- ・難しい味付けはなし!しかも手抜きに見えない優れもの。パーティーの一品としてもオススメです。
- ・オーブントースターを使う揚げないフライ風の一品です。
- ・チーズ、パセリを混ぜたパン粉は、鰯を他の魚や肉に代えても使える万能パン粉です。