

魚のパン粉焼き

【材料】4切れ分

魚（さけ等）	……4切れ	
★塩	……1.5g	（小さじ 1/4）
★こしょう	……0.06g	（少々）
★オリーブ油	……8g	（小さじ 2）
粉チーズ	……10g	（大さじ 2）
ソフトパン粉	……10g	（大さじ 3）
パセリ	……2g	（みじん切り）

【作り方】

- ① 魚に塩・こしょうをふり、オリーブ油をすりこみ、下味をつける。
- ② 粉チーズ・パン粉・パセリは合わせておく。
- ③ 魚に②をまぶして、オーブンで焼く。
※オーブン 200度 10～15分
※フライパンで焼く場合は、オリーブ油（分量外）をひいて、魚を両面焼く。



※魚は白身魚が合います。

※鶏肉や豚肉でもおいしいです。

上板橋第一中学校 給食室