

鮭のパン粉焼き



■ 説明

平成24年度学校給食料理教室より
(写真は料理教室の献立です)

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ 鮭切り身..... 1切
- ・ 塩、こしょう.....0.2g
- ・ 卵.....5g
- ・ 小麦粉.....7g
- ・ パン粉.....9g
- ・ 粉チーズ.....3g
- ・ ガーリックパウダー..0.2g
- ・ オリーブオイル.....3g
- ・ 青のり.....0.2g

【玉ねぎソース】

- ・ 玉ねぎ.....10g
- ・ きゅうり.....20g
- ・ パセリ.....0.8g
- ・ 酢.....1.5g
- ・ 薄口醤油.....1.8g
- ・ サラダ油.....1.5g
- ・ 砂糖.....0.5g
- ・ 塩.....0.1g

■ 手順

1. パン粉に粉チーズ、ガーリックパウダー、青のり、オリーブオイルを混ぜておく。
2. 鮭に塩、コショウをつけ、卵と小麦粉、パン粉をつけてオイルスプレーをかけてオーブンで焼く。
(220℃で約15分)
3. 【玉ねぎソース】
玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにして、さっと茹でる。
4. 茹でた野菜の水気を切って、合わせた調味料と和える。