

白身魚のバジル焼き

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
白身魚	1		切	① 白身魚に塩こしょう、白ワインで下味をつけておく。 ② マヨネーズ、パセリ、バジルを合わせておく。 ③ フライパンにバターを熱し、パン粉を加えバターがパン粉全体にまわるように混ぜる。 ④ 鉄板に①の魚を並べ、①のソースをかけ、③のパン粉をのせて焼く。 オープン予熱 250℃ 180℃ 15分
塩こしょう	適量			
白ワイン	1	g		
(ソース)		g		
乾燥パセリ	0.3	g]	
バジル粉	0.01	g		
マヨネーズ	10	g]	
パン粉	3	g		
バター	3	g]	

※下味の白ワインは酒でもOK！

※バターはマーガリンでもOK！

※パン粉はバターで炒めておくほうが香ばしくおいしいですが、手間ならそのままのパン粉をのせて焼いてもOK！

※魚ではなく鶏肉でもOK！

※パン粉は焦げやすいので、パン粉に色が付き始めたら上からアルミをかけて焼くとOK！

※パン粉がない場合はマヨネーズソースだけでも十分おいしいです！

