白身魚の香草パン粉焼



材料 (4人分)

白身魚	4切れ
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	1カップ
ドライハーブ	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	適量

作り方

1. 白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
2. パン粉、ハーブ、粉チーズを混ぜる。
3. (1)に小麦粉、溶き卵、2で衣をつける。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、揚げ物温度調節スイッチを押して約180度に設定する。
5. 焼き色を見ながら裏と表を焼き、器に盛る。(魚が厚めの時は170度で時間をかけて焼く)