

かつおのパン粉焼き



調理時間

約20分

カロリー

294kcal(1人分)

材料

(2人分)

かつお(さく・刺身用) 1さく(200g)

(A)

めんつゆ(5倍希釈) 大さじ2

おろしニンニク 少々

オリーブ油 大さじ2

(B)

パン粉 1/4カップ

パセリ(みじん切り) 大さじ1

粉チーズ 大さじ1

レモンスライス 2枚

イタリアンパセリ 少々

作り方

- 1 Aを合わせてかつおを漬け込み、しばらくおいて下味をつけ、1cm幅に切る。
- 2 ダッチオーブンSにオリーブ油を薄く塗り、(1)を入れ、合わせたBをのせる。
- 3 グリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火強で3分焼く。
- 4 レモンとイタリアンパセリを添える。

さっと火を入れることで、かつおの風味が増します。