

かじきの磯辺パン粉焼き



調理時間

20分

カロリー

275kcal

材料

(2人分)

かじき（切り身） 4切れ

からし醤油 適宜

小麦粉 適宜

溶き卵 1個分

(A)

パン粉（生） 1カップ

もみのり 1枚分

作り方

- 1 かじきにからし醤油をまぶす。
- 2 (1)に小麦粉、溶き卵、混ぜ合わせた(A)の順に衣をつける。
- 3 (2)をココットに並べ、スプーンなどで油（分量外）をふりかけ（オイルスプレーでもよい）、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、てタイマーを12分に設定し点火する。