

鰹の香草パン粉焼き

材 料	1 人分	目安量	5人分	作り方
鰹（3枚おろし）	60 g	30 g × 2枚	300 g	① 鰹は塩・こしょうを振って5分ほど置き おろしにんにくを全体にまぶしつける。 ハーブミックスを全体にまぶしつける。 ② 鰹の表面に酒をまんべんなくつけ、 つなぎにしてパン粉と粉チーズを合わ せたものを、まぶしつける。 ③ フライパンにオリーブ油を温め、中火で 鰹の両面を焼く。（皮目から） ④ 鰹を焼いた後の残った油で、お好みの 大きさに切ったキャベツを炒める。 ⑤ レモンは輪切りにして飾る。
塩	0.5 g		2.5 g	
こしょう	少々		少々	
ハーブミックス	1 g		5 g	
（乾燥パセリ、バジル、		（お好みで		
タイム、オレガノなど）		合わせる）		
おろしにんにく	1.5 g		7.5 g	
料理酒	3 g		15 g	
オリーブ油	10 g		50 g	
パン粉	3 g		15 g	
粉チーズ	2 g		10 g	
キャベツ	40 g		200 g	
レモン	1 枚		1 枚	

- ★鰹の香草パン粉焼きのポイント
- 鰹は血液の余分なコレステロールを減らす不飽和脂肪酸のEPAが豊富！
 - 魚の下味にハーブやにんにくを使うことで風味が良くなり、減塩にも！
 - パン粉焼きにすることでフライよりヘルシー！