

さんまのハーブパン粉焼き

🕒 調理時間: 15~20分

DHA、EPA<1日の摂取量 クリア>

🌿 材料 (2人分)



さんま	2尾
塩、こしょう	各少々
レモン	1/4個
【ハーブパン粉】	
パン粉	40g
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	小さじ2
パセリ	大さじ2
松の実	大さじ1/2
レーズン	20g

🌿 作り方

- さんまは三枚におろして半分に切り、塩、こしょうをする。
にんにく、パセリはみじん切りにする。レーズンは熱湯に漬けて柔らかく戻す。レモンはくし型に切る。
- 【ハーブパン粉】を作る。
鍋ににんにくとオリーブオイルを入れて火にかけ、焦がさないようににんにくの香りを出し、パン粉と松の実、パセリを加え、全体にキツネ色になるまでさらに炒める。
- 2に1のさんまを並べ、上から【ハーブパン粉】をのせてレーズンを散らしフタをして弱火でさんまに火が通るまで加熱する。途中焦がさないよう鍋をゆすりながら加熱する。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ハーブパン粉は焦がさないように弱火でじっくり炒める。