

鮭の香草パン粉焼き

献立作成者：小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

鮭にパン粉をまぶし焼くだけで、カリカリしたパン粉の食感がとても美味しいお料理になります。
また、ご飯にもワインにも合います。

1人分 エネルギー208 kcal タンパク質 14.0 g 塩分 0.6 g

■ 材料（2人分） ■

トラウトサーモン	60g 2枚
クレイジーソルト	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
鶏卵（中）	1/10個
パン粉	大さじ3
パセリ	2房
サラダ油	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
サラダ菜	2枚



■ 作り方 ■

- ① トラウトサーモンにクレイジーソルトをふりかけ下味をつける。
- ② サーモンに小麦粉をはたき、鶏卵にくぐらせみじん切りにしたパン粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて蓋をして蒸し焼きにして両面焼き上げる。
- ④ トマトケチャップと中濃ソースを鍋で合わせ煮詰めたものを焼き上がったパン粉焼きにかける。

■ ポイント ■ パン粉が先に焦げるようでしたらアルミホイルをかぶせ調理することをおすすめします。

■ 応 用 ■ 付け合わせはレモン、人参のグラッセ、粉ふき芋などがあります。鮭の他に、白身魚や鶏肉でも美味しいです。パセリの代わりに乾燥バジル・オレガノ・ローズマリーを使用しても香り良く焼き上がります。また、パン粉に粉チーズを加え風味を出し、サラダ油の代わりにオリーブオイルを使用しても美味しく仕上がります。クレイジーソルトの代わりに塩と胡椒を使用しても合います。