



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



秋の味を楽しむ さんまの香草パン粉焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
523kcal	1.1g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

さんま.....2尾
塩.....少々
パン粉.....大さじ4
パセリ.....5g
にんにく.....1片
粉チーズ.....大さじ1
オリーブオイル.....大さじ1

■作り方

- ①さんまは3枚におろし、大きな骨を取り除いて身を半分の長さに切り、塩を振って10分程度置き、水分をよく拭き取る
- ②パセリとにんにくはみじん切りにし、パン粉、粉チーズ、オリーブオイルと混ぜ合わせる
- ③耐熱皿に①を並べ、②を振りかけてアルミホイルを被せ、オーブントースターに入れ、さんまに火が通るまで焼く
- ④③のアルミホイルを外してさらに全体に焼き色がつくまで5分程度加熱する



カレー粉を入れてもおいしくいただけます♪

cooking memo