



🍴 アジの香り焼き

おすすめの味わい: 中口



青じその和風ハーブで日本酒とよく合う!
塩麴で魚の生臭さを軽減!

調理時間: 20分

カロリー: 288Kcal (1人分)

塩分: 2.9g (1人分)

■材料(2人分)

アジ《大》(2尾)、塩麴(大さじ1)、バター(大さじ2)

■A パン粉(大さじ3)、青じそみじん切り(10枚分)、
煎りごま(大さじ2)、パセリみじん切り(大さじ1)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

作り方

- 1 アジは、せいご(尾から身の真ん中あたりまである硬いウロコ)を取り、三枚におろし、塩麴をつける。
- 2 ■Aを混ぜ合わせる
- 3 ①の水分を軽く取り、耐熱容器に並べその上に②のをせ、バターを所々に適量に乗せる。
- 4 210度のオーブンで約10分パン粉に焦げ目がつくまで焼く。(オーブントースターで7~8分)。