



魚のパン粉焼き



【 材料:4人分 】

| | |
|-------|--------|
| 白身魚 | 160 g |
| 食塩 | 0.04 g |
| 白ワイン | 8 g |
| パン粉 | 16 g |
| 粉チーズ | 4 g |
| バター | 12 g |
| 乾燥パセリ | 1 g |

【下処理】

- 白身魚…流水で洗い、水気を取り、食塩、白ワインをふる。
- パン粉、粉チーズ、乾燥パセリは合わせておく。
- バター…溶かす

【 作り方 】

- ①魚に、合わせたパン粉と粉チーズをまぶす。
- ②鉄板に並べ、溶かしたバターを振りかけ、オーブンで焼く。

※フライパンでも可。その場合は、バターはフライパンで溶かし、魚は両面よく焼くこと。



マドレーヌ



【 材料:4人分 】

| | |
|-------------|-------|
| • 鶏卵 | 28 g |
| • 牛乳 | 28 g |
| • 小麦粉 | 80 g |
| • 砂糖 | 28 g |
| • ベーキングパウダー | 1.6 g |
| • バター | 40 g |
| • バニラエッセンス | 0.2 g |

【 下処理 】

- 卵…割りほぐす
- 小麦粉
- 砂糖
- ベーキングパウダー
- バター…溶かす

合わせて、ふるう

【 作り方 】

- ①マーガリンに鶏卵と牛乳を加え、よく混ぜる。
- ②①にふるった粉類、バニラエッセンスを入れ、軽く合わせる。
- ③アルミカップに②を入れ、160～170度位のオーブンで20分位焼く。

