

g-max cooking no.11 白身魚のパン粉焼き～ケッカソース～



エネルギー： 278kcal
炭水化物： 10.7g
たんぱく質： 19.4g
脂質： 16.2g
塩分： 0.8g
一人分あたり

[材料]2人分

・タラ 2切
・卵 1個
・塩 適量
・酒 適量
・薄力粉 適量
・食パン 1枚

<ケッカソース>

・玉ねぎ 1/2個
・トマト 1個
・レモン汁 1/2個分
・赤ワインビネガー 大さじ2
・オリーブオイル 大さじ2
・塩 適量
・バジル 適量

[作り方]

- ① タラは塩と酒をふっておく。**スピードカッター**で食パンをパン粉にする。トマトは湯むきをしてサイコロ状に切る。
- ② ケッカソース作り。切ったトマトに塩をふり、水分をだす。そこへみじん切りにした玉ねぎ、他のソースの材料をすべて入れ混ぜて、冷やしておく。
- ③ タラの水分をふき取り、薄力粉→とき卵→パン粉の順につける。
- ④ **チャイナパン**に多めのオリーブオイル（分量外）を入れて、火力強で揚げ焼きにする。
- ⑤ きつね色になったらひっくり返し、火力3に下げてじっくり焼いていく。
- ⑥ お皿にレタスなどをしいて、ケッカソースをかけて揚がったタラを盛り付ける。

★ケッカソースは多めの分量なので、サラダのドレッシングやパスタなどにアレンジできますよ♪

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo

★パン粉をアレンジ★

粉チーズ 大さじ1
カレー粉 小さじ1
乾燥バジル 大さじ1

パン粉に混ぜると、揚げているときに良い香りがしますよ～♪