



Fresh Seafood!  
さばとじゃがいもの  
オーブン焼き

Saba  
~さば~

さばとじゃがいもは相性のいい組み合わせ。カリッと焼けたんにくのきいたパン粉がアクセントです。



東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!

さばとじゃがいものオーブン焼き

287 kcal(1人分)

調理時間 20分

材料 (2人前)

さば…………… 半身(骨なし)  
じゃがいも…………… 1個  
塩…………… 適量  
こしょう…………… 適量  
んにく…………… 1/2個  
パン粉…………… 大さじ3  
パセリ…………… 1枝  
オリーブ油…………… 適量



Point!

さばはしっかり塩、こしょうをしておきます。じゃがいもは薄く切ってゆでると火のとおりが早くなり食べやすいです。

作りかた

1. さばは皮目に細く包丁を入れて、塩、こしょうをよくすりこみ、さらにオリーブ油大さじ1をまぶして10分以上おく。
2. じゃがいもは皮をむいて薄く切って鍋に入れ、ひたひたの水を入れてゆでる。
3. パン粉におろしにんにく、パセリのみじん切り、オリーブ油大さじ1/2を加えて混ぜ合せる。
4. 耐熱容器の底にオリーブ油を塗り、水気をきったじゃがいもを並べて塩、こしょうをし、そのうえに1をのせて、3を全体にふりかけて、230℃のオーブンで12~15分焼く。



料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社