



ハマチの香草パン粉焼き

Trancio di pesce Hamachi
in padella su pane aromatiche

Hamachi

～ハマチ～

ジューシーなハマチの美味しさを、
パセリとタイムの香りが引き立てます。
付け合せ次第で食卓の彩りも楽しめます。



調理時間
15分

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



ハマチの香草パン粉焼き

Trancio di pesce Hamachi
in padella su pane aromatiche

403 kcal (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

ハマチの切身……………2枚
塩、黒こしょう……………適量
オリーブオイル……………20ml

香草パン粉

パン粉……………30g
パセリ(葉のみ)……………10g
タイム(葉のみ)……………5枝
オリーブオイル……………10ml

1. 材料をフードプロセッサーなどよく混ぜ合わせて香草パン粉とする。

Point!

焼き色をしっかりとつけて、香ばしく
いただきます。

作りかた

1. ハマチは皮を外し、両面に塩、黒こしょうで味を調え、片面に香草パン粉をしっかりとまぶしておく。
2. フライパンを中火で温めて、オリーブオイル、1のハマチをパン粉側から焼く。
3. パン粉に焼き色がついたら裏返し、弱火にして両面焼く。
4. ハマチに火が通ったら、お皿に盛り付けて、完成。



料理・文 **cuoco KEITA** ©東信水産株式会社