



ソースと食器で彩り豊かに

あじのパン粉焼き
フレンチ風

香ばしくカリッとした食感のパン粉焼き。オリーブオイルが魚のくせを抑え、そらまめ、トマト、スライスアーモンドを使ったソースの彩りが食欲をそそります。カフェ風の食器やトレーを使えば、おしゃれな洋風セットに。

1. あじのパン粉焼き (E281NAV)
2. マッシュルームとリンゴのサラダ (G126GY)

1. あじのパン粉焼き (E281NAV)

【材料】：1人分

あじの切り身	40g
塩	適量
こしょう	適量
オリーブオイル	適量
パン粉	適量
パルメザンチーズ	適量
◆マヨネーズ	36g
◆トマトケチャップ	15g
◆ウスターソース	少々
空豆	10g
ミニトマト	5g
スライスアーモンド	6枚

【作り方】

- ①あじに塩、こしょうをして馴染ませる。
- ②①にオリーブオイルをまんべんなく塗る。
- ③バットにパン粉とパルメザンチーズをひろげ、②のあじに軽く押し付けるようにまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で③を皮目から焼く。
- ⑤きつね色になったら裏返して焼く。
- ⑥オーロラソースの材料◆を混ぜる。
- ⑦空豆は茹で、ミニトマトはさいの目切り、アーモンドスライスは軽くソテーする。
- ⑧あじは1/2に切り、まわりに彩りよく⑦を散らし、オーロラソースをかける。

2. マッシュルームとリンゴのサラダ(G126g)

【材料】：1人分

マッシュルーム	20g
りんご	20g
レモン汁	15g

◆オリーブオイル	30g
◆ワインビネガー	15g
◆塩	2g
◆はちみつ	7g
◆こしょう	少々

パルミジャーノ	10g

【作り方】

- ①マッシュルームの汚れをそっと拭き取り、薄くスライスする。
- ②りんごは皮付きのまま、2ミリ幅にスライスする。
- ③①と②にレモン汁をまぶしておく。
- ④ドレッシングの材料◆をよく混ぜて①②にまぶす。
- ⑤器にマッシュルームとリンゴを交互に盛り付け、パルミジャーノをかける。