

めかじきのアーモンド衣焼き

かむかむ
POINT

●焼くことでスライスアーモンドがパリッと。

主食

主菜

副菜



【材料 2人前】

めかじき …………… 4～6切 (150g)
 (酒 小さじ 1・塩 小さじ 1/5)
 片栗粉 …………… 適量
 卵白 …………… 1 個分
 スライスアーモンド …… 50g
 レモン (スライス) …… 2 枚
 ベビーリーフ …… 1/2 袋
 トマト …………… 20g

つくり方

- ① めかじきは4つ又は6つに切り、酒・塩をまぶして 10～15 分おく。
- ② ①の水気を拭き取り、片栗粉、溶きほぐした卵白、スライスアーモンドの順につける。
- ③ クッキングシートに②を並べ、オーブントースターで7～8分焼く。(焦げるようならアルミホイルをふんわりかける)
- ④ 皿に並べ、レモン、ベビーリーフ、トマトを添える。

Check

つくり方②ではスライスアーモンドの代わりにいりごまを使っても◎!!
 めかじきはタラ、鮭など別の魚でも、お楽しみください。



栄養価
(1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
277	17.7	0.7