

☆鱈のパン粉オープン焼き



材 料 (4人分) ○ 作り方

アジ 8匹
白ワインか酒 大さじ3
茄子 2本
南瓜 60g
オリーブオイル 大さじ5

・調味料を袋に入り混ぜる

パン粉 カップ 1
香りソルト 2振り
にんにく 1かけ
ベーコン 1枚
パセリ 大さじ1
黒こしょう 少々
レモン 1/2個

- ① アジを三枚おろしして、酒を振りかけておく。
- ② クッキングシートを鉄板に置いておく。
- ③ 茄子は縦1cm厚みに切って水にさらし水を切って、オリーブ油で両面焼いておく。南瓜を5mmの厚みに切っておく。
- ④ 調味料作り、パン粉、香りソルトとみじん切りしたベーコン、パセリと黒こしょうを袋に入れてよく混ぜボウルに移しておく
- ⑤ 水けをクックシートで拭いたアジをオリーブ油に浸して④のボウルの中をくぐらせて、②に身を上にして並べる。すき間にかぼちゃを置いて、残っている調味料とオリーブ油を上にかけて、200度のオーブンで20分焼く。途中で焼き具合を見る。
- ⑥ 皿に南瓜、茄子、アジを盛り、レモンを添える。