

すくすく人気レシピ紹介

2023年6月

淡泊でくせがないタラはムニエルやホイル焼きで食べる人が多いですが、今回はタラのパン粉焼きをご紹介します。外はサクサク、中はぷりぷりの食感を楽しめるメニューです。ご家庭でも是非お試しください☆

タラのパン粉焼き（2人分）

}	タラ	…	2切れ
	オリーブオイル	…	適量
	パン粉	…	15g
	塩・ドライパセリ	…	少々



- ①タラの水分をペーパーで軽くふきとり、塩を振る。
- ②①にオリーブオイルを塗る
- ③②のタラにパン粉をのせ、あれば上からドライパセリを振る。
- ④200℃のオーブンで15分ほど焼いたら完成。