

かきのパン粉焼き

調理時間:約45分
エネルギー:213kcal
塩分:1.8g

揚げずにヘルシー！
カキフライ風の料理です！！
簡単に出来るのでぜひ！！！！



材料(1人分)

カキ	5個
パン粉	大さじ2
ニンニク	1/2片
パセリのみじん切り	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
黒コショウ	少々

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. パン粉、みじん切りしたパセリとニンニクを合わせ、塩、黒コショウ、オリーブオイルを加える。
3. 皿にカキを並べ、上から2をまんべんなくのせる。
4. 焼き目がつくまでトースターで焼く。