



魚のパン粉焼き

<材料>

魚	3~4 切
(保育園ではさわらを使用)	
パン粉	32g
食塩	0.8g
にんにく	3.6g
ドライパセリ	0.4g
油	24g

<作り方>

1. 魚に下味をつける。
2. パン粉に食塩・パセリ・油を混ぜておく
3. にんにくはすりおろして2に加える
4. 魚にパン粉をまぶしオーブンで180℃で15分~20分焼き上げる