

まぐろの刺身が洋風おかずに！

まぐろの香草パン粉焼き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

まぐろはたっぷりの香草パン粉で包みましょう。
上からオリーブオイルをかけると、パン粉に染み込み香ばしく
焼きあがります。

材料(2人分)

まぐろ(刺身用柵) ……200g	オリーブ油 ……大さじ2〜3
パン粉 ……1/2カップ	市販のトマトバジルソース ……適量
パセリ ……大さじ2	
にんにく(みじん切り) ……小さじ1	
塩 ……小さじ1/4	
こしょう ……少々	

- 1 まぐろは常温に戻す。
- 2 バットにAを入れて混ぜ、まぐろを入れて両面にまぶす。
- 3 オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き2をのせる。
バットに残った香草パン粉をのせ、オリーブ油を全体に
振りかけ、オーブントースターに入れて10分程焼く。
途中焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。
- 4 皿にソースを敷き、食べやすい大きさに切ったまぐろを
盛り付ける。