

優秀賞(2位) ♪ 白身魚の茶香るパン粉焼き緑茶ソース添え

～4人分で煎茶を8g使用します♪～



- ※煎茶を衣に入れることで、お茶の香ばしい香りがします。
- ※緑茶のソースがほろ苦く、魚の臭みを抑えてくれます。

【材料(4人分)】

白身魚(シイラ)4切れ

[A パン粉]

- パン粉 40g
- 粉チーズ 20g
- 煎茶 6g
- ドライパセリ少々
- にんにく1個
- 塩少々

[ソース]

- オリーブオイル20cc
- 粉末緑茶2g
- 薄口醤油10cc

【作り方】

- ①白身魚にうすく塩を振っておく。
- ②にんにくをみじん切りにし、●Aと混ぜ合わせる
- ③白身魚の水分をキッチンペーパーで取り、②を魚の両面にまぶす。
- ④フライパンを熱し、魚を並べて上からオリーブオイルをかけて、両面きつね色になるまで焼く。
- ⑤ソースを作る。容器にオリーブオイルを入れ、粉末茶をふるいながら入れる。
- ⑥薄口醤油を入れてよく混ぜる。
- ⑦盛り付けて完成。

