

アスパラガスと 白身魚のパン粉焼き

アスパラガスのレシピ



ワインがおいしい!

かんたん香草パン粉焼き

材料(2人分)

アスパラガス …… 5～6本
 白身魚 …… 2切れ
 パン粉 …… 1カップ
 ニンニク …… 1片
 ドライバセリ …… 小さじ1.5
 塩・こしょう …… 少々
 オリーブオイル …… 適量

下ごしらえ

白身魚に塩・こしょうして下味をつけておく。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルをひく。パン粉とドライバセリとみじん切りにしたニンニクを少し茶色くなるくらいまで炒って皿に上げておく。
- ② (1) で使ったフライパンに再度オリーブオイルをひく。フライパンに魚とアスパラガスを入れて火が通るまで焼く。
- ③ (2) を皿に盛り、中央にあらかじめ炒ったパン粉をのせる。