

サバのチーズ焼き

材 料 (4人分)

- サバ ……………2匹
- バター ……………大さじ4
- 玉ネギ ……………2個
- タルタルソース ……適量
- 塩、コショウ ……各少々
- パン粉 ……………適量
- 薄力粉、チーズ …各適量

作 り 方

- ① 下処理したサバを適当な大きさに切り、塩、コショウで下味をつけて、薄力粉をまぶす。
- ② バター大さじ2と玉ネギを炒め、グラタン皿に敷き詰める。
- ③ ②を炒めたフライパンにバター大さじ2を溶かし、サバを焼く。
- ④ 焼き上がったサバをグラタン皿の上にのせ、その上からタルタルソース、チーズ、パン粉をのせる。
- ⑤ 250℃のオーブンでチーズがこんがりするまで焼く。

プロが教える魚情報！

魚をさばくと血が飛び散るし、まな板が魚臭くなって困ると言う方も多いですね。そんなときは新聞紙を敷いておきましょう。こうすることでニオイ移りや飛び散る血の防止になります。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>