

あゆの香草焼き



【材料】（4人分）

あゆ 4尾
ハーブミックス 12g こしょう 0.04g
塩 1.2g マヨネーズ 20g
パン粉 20g 乾燥パセリ 1.0g
オイルスプレー 適宜

お好みで レモン 44g



【栄養価】(1人分あたり) ※骨まで食べるとカルシウム等がより多く摂れます

エネルギー	kcal	炭水化物	20.0g
たんぱく質	12.0g	カルシウム	180mg
脂質	10.8g		

作成: 岐阜県農政課水産振興室
協力: 岐阜聖徳学園大学短期大学部生活学科
岐阜県池中養殖漁業協同組合

① 別紙《あゆのさばき方》により、あゆをさばきます。

② あゆは約5cm間隔でぶつ切りになります。



③ ハーフミックス、塩、こしょう、パン粉、あゆを袋にいれ、よくもみこみます。マヨネーズを加えて、さらにもみこみます。



④ オイルスプレーをまんべんなくかけ、オーブントースターで7~9分焼きます。



⑤ 器に盛りつけて出来上がり！お好みでくし型に切ったれもんを添えましょう。