

サクサク&ジューシー!

ブリのミラノ風カツレツ



15分

1人分あたり
438
kcal

**DELISH
KITCHEN**

サクサク&ジューシー！ ブリのミラノ風カツレツ

15分

1人分あたり
438
kcal



材料 (2人分)

ブリ [切り身]	2切れ
にんにく	1かけ
塩こしょう	少々
卵	1個
薄力粉	適量
オリーブオイル	大さじ2

☆衣

パン粉	大さじ4
パセリ [乾燥]	小さじ1
粉チーズ	大さじ1

- 1 にんにくは半分に切って芯を取り除き、みじん切りにする。ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。バットに☆を入れて混ぜる(衣)。
- 2 ブリは水気をキッチンペーパーでふきとり、塩こしょうをふって薄力粉をまぶす。卵にくぐらせ、衣をつける。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらブリを入れて焼き色がつくまで中火で焼き、裏返して火が通るまで弱火で5~6分ほど焼く。