

シチリア風めいぼのパン粉焼き

～メイボ料理～

(約4人分)



■材料

めいぼ	1尾・・・5枚におろし塩胡椒しておく
オリーブオイル	大さじ2
バター	大さじ1 (15g)・・・バターを溶かしオリーブオイルと混ぜておく
ニンニク	1片・・・すりおろし、めいぼに塗る
塩胡椒	
黒・緑オリーブ	各4粒・・・みじん切りにしパン粉、チーズと混ぜる
パン粉	50cc～100cc
パルメジャーノレッジャーノ	10g・・・すりおろす
ベビーリーフ、トマトまたはイタリアンパセリ	飾り用

■作り方

- ① ニンニクを塗っためいぼに塩胡椒しておく
- ② 天板にバターを塗りめいぼを置く
- ③ めいぼの上にオリーブとチーズを混ぜたパン粉を置き、溶かしたバター、オリーブオイルをスプーンでまんべんなくかけて210度のオーブンで15分～20分良い焼き色がつくまで焼く
- ④ ベビーリーフ、トマトなど添える (イタリアンパセリでも可)