

☺オーブンで簡単♪揚げないアジフライ☺ by hirokoh



作りかた

1. 鰯に塩を振り10分放置。
2. **オーブン** **予熱有** **1段** **200℃** に温めておく。マヨネーズと粗挽き黒胡椒を混ぜておく。10分置いた鰯の水気をキッチンペーパーで拭く。
3. 大さじ1/2の量の粗挽き黒胡椒入りマヨネーズをスプーンで鰯にの片面に塗り、まずマヨネーズを付けた側にパン粉を付ける。
4. まだマヨネーズを塗っていない面が表に向いているので、同じようにマヨネーズを塗り、ひっくり返してパン粉を付ける。
5. 角皿にクッキングシートを敷き、両面にパン粉を付けた鰯を皮を下にして並べる。上からオリーブオイルを小さじ1ずつかける。
6. 予熱終了音が鳴ったら**中段**で**約30分** 焼いて完成♪焼き立ては身が柔らかいので、フライ返しでお皿にのせてください。

手動

オーブン

200℃
予熱：約5分
加熱：約30分

使用付属品



カロリー

234kcal

塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

注意



指示

角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料

アジフライ 4枚分

鰯(フライ用に開いてある物)

4枚

塩

1枚につき、ひとつまみ

マヨネーズ

大さじ4

粗びき黒胡椒

小さじ1

パン粉

2カップ弱

オリーブオイル

小さじ4

調理のコツ・ポイント

鰯はフライ用に捌いてある物を使うと便利です。自分で捌く場合は背開きにして中骨を抜いて下さい。
マヨネーズがしっかり塗れるように、鰯の水気はきちんと拭き取ってください。
パン粉を付けた時は上から押さえて、しっかりとパン粉が付くようにしてください。
オーブンによって焼き加減に違いが出るので、様子を見ながら焼いてください。
マヨネーズの下味がついているので、ソースなしでも美味しく食べられます♪