

《主菜》 サケのハーブ焼き



魚はサケの他アジやイワシ白身魚を使ってもおいしくいただけます。

▶材料（4人分）

| | |
|-------------|--------|
| サケ切り身 | 4切れ |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| 白ワイン | 小さじ2 |
| にんにく | 1片 |
| パン粉 | 大さじ5 |
| 粉チーズ | 大さじ4 |
| パセリ | 小さじ1/4 |
| オレガノ | 適量 |
| カップ（魚が入るもの） | 4枚 |

▶作り方

- ① サケは塩・こしょう、白ワインで下味をつけておく。
- ② にんにくはすりおろし、パン粉、粉チーズ、パセリ、オレガノと混ぜておく。
- ③ カップに入れたサケの上に②をのせ、170度のオーブンで20分ほど焼く。
（温度や時間は焼き加減を見ながら調整してください）