

カラスガレイの香草パン粉焼き

●材料 2人分

カラスガレイ	2枚
※生鮭やサワラ、タイ、タラなどでもOK	
塩、コショウ	少々
パン粉	大さじ3
パルメザンチーズ	大さじ1
ニンニク（おろし）	1/2片
パセリ（みじん）	小さじ2
※生がなければ乾燥でもよい	
小麦粉	適宜
卵	1個
油	適宜

付け合わせ

ベビーリーフミックス	20g
トマト（中玉）	1個

【ドレッシング】

オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩	少々
ニンニク（おろし）	1/2片



●作り方

- 1 パン粉にパルメザンチーズ、ニンニク（おろし）、パセリ（みじん）を混ぜておく。
※パセリの代わりに好きなハーブ（乾燥でもOK）を使ってもOK
- 2 カラスガレイに塩、コショウをし、小麦粉、卵、1をつけて、多めの油で両面こんがり揚げ焼きし、油を切って皿に盛り付ける。
- 3 ドレッシングの材料をすべて合わせてよく混ぜる。
- 4 ベビーリーフとくし型に切ったトマトを付け合わせにし、食べる時に3のドレッシングをかける。

カレイ

煮付けや唐揚げ、ムニエルなどに向いているカレイは、高たんぱく、低脂質なので、ダイエットやボディメイク中の方、脂多めの肉類に偏りがちな方にもおすすめの食材です。カレイは、各国で漁獲されており、地域や環境によってさまざまな品種が存在します。日本で食べられている主なカレイは、マガレイ、マコガレイ、アサバガレイ、ホシガレイ、カラスガレイなどです。

カレイには、カルシウムの吸収を促進し、神経や筋肉を正常に働かせるために必要なビタミンDや肌や粘膜を正常に保つのに関わるビタミンB2が多く含まれます。

煮る、焼く、揚げるもよし、和食、洋食メニューにも合うカレイを健康的な体づくりや美肌づくりに役立てましょう。