



豚ヒレ肉のハーブパン粉焼き

柔らかいヒレ肉に、香りのよいハーブ入りの衣をつけ、香ばしく焼きます。

材料(4人分)

豚ヒレかたまり肉…………… 600g
塩 …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々

薄力粉 …………… 適量

溶き卵 …………… 適量

ハーブパン粉
パン粉 …………… 1½^{カップ}
パセリのみじん切り……………大さじ2
セルフィーユの
みじん切り …………… 大さじ1

溶かしバター …………… 大さじ6

作り方

- ①豚肉は火が均一に早く通るように、室温に出しておきます。2等分して塩、こしょうをふり、薄力粉、溶き卵、合わせたハーブパン粉の順に衣をつけます。
- ②残ったハーブパン粉少々をサラダ油(分量外)を薄く塗った耐熱皿にふり、①をのせます。さらに残りのパン粉をふって溶かしバターを回しかけ、200℃のオーブンで30分焼きます。
- ③そのまま10分くらいおいて余熱で火を通し、食べやすく切ります。