

手作り

ホタテの香草パン粉焼き



余ったパン耳が一品料理に変身★
ホタテ以外の食材で自在なアレンジも楽しんで

材料（1人分）

- ▶ パン粉…大さじ2
（食パンの耳4枚程度～）
- ▶ ホタテ…1個
- ▶ 塩・こしょう…少々
- ▶ バター…10g程度
（無塩バターがベスト）
- ▶ パセリ…適宜
（バジル、オレガノ等を
加えると香りが増します）

手作りパン粉の作り方

パンの耳をざく切りにして、フードプロセッサーで粉碎、
もしくはみじん切りにしてパン粉を作ります。
ざるで裏ごしすると、より細かい仕上がりになります。

- ✿食パンの耳だけでなく、フランスパンの端っこも使うのも◎
- ✿余ったパン粉は袋に詰めて冷凍しておけば、いつでも使用できます◎



1 ホタテの水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り、両面に塩こしょうをふる。

2 フライパンでバターを温め、ホタテを軽くソテー★¹したら、
パン粉とパセリを加えて1分程加熱する。

3 耐熱容器★²にホタテを移し、上からパン粉を盛り付ける。

4 オーブンまたはトースターで表面を焼いて仕上げる。
・オーブンの場合…180℃（余熱あり）で3～4分
・トースターの場合…900Wで5分程度



※製品の能力に合わせて
加熱時間を調整して
ください

藤井シェフのワンポイント



★1…刺身用ホタテであれば、焼き加減をレアにするのをオススメします！
また、ホタテの表面に軽く焼き色が付いたところで白ワイン（小さじ1/2）
を加えると風味が増します🍷

★2…器に貝殻を使用するとお洒落★ 貝殻を使う場合は、具材を乗せる面にバ
ターを塗りつけておきます。皿に乗せる際は、塩（分量外。小さじ1杯
程度）を皿に盛り、その上に貝殻を乗せると安定します。