

焼きサバのパン粉焼き

材料

焼きサバ、キャベツ、じゃがいも
パン粉、塩コショウ、オリーブオイル又はごま油

- ① 焼サバの干物をほぐす
- ② キャベツをざく切りにする。
- ③ じゃがいもの皮をむいて1 cm位の厚さで切る。
- ④ ボールにキャベツをしたに入れてジャガイモをのせて、ラップをかぶせ（我が家ではシリコン製の蓋を使用しています。）電子レンジで5分加熱し、塩コショウで軽く味付ける
- ⑤ グラタン皿に④の野菜と①のサバを入れてパン粉とオリーブオイルをかけて焦げ目が付くまで焼く

