

～*～鯛のムニエル～*～

<材料 4人分>

鯛……………4切

酒……………小さじ1

塩、こしょう…少々

小麦粉………大さじ1

無塩バター……大さじ1



<作り方>

- ① 鯛を洗って、水気をふきとる。
- ② 塩コショウ、酒で下味をつける。
- ③ 小麦粉をつけて余分な粉ははたいて除く。
- ④ 無塩バターを溶かし、③をくぐらす。
- ⑤ フライパンかグリルで焼く。