

【秋鮭のパパッとカラフルムニエル】 レシピ

《材 料》 4人分

生鮭	4切れ
味付けソルト	4g
小麦粉	大さじ1と 小さじ2/3
バター	10g
サラダ油	大さじ1と 小さじ1
レモンスライス	4枚
レタス	120g
ミニトマト	8個



《作り方》

- ① ビニール袋に味付けソルトと小麦粉を入れよく混ぜ合わせる。その中に生鮭を入れて粉をなじませる。なじんだら、バットに広げておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき焦がさないようにバターもいれて、盛り付けた時上になる面から中火で焼き、もう片方も焼く。
- ③ レタスとミニトマトを皿に盛り、魚を盛り付けて上にレモンのスライスを飾る。

※鮭というと塩焼きが一般的ですが、市販の味付けのソルトを使うと簡単に美味しいムニエルが出来ます。仕上げにドレッシングや焼き肉のタレ、ポン酢などで味を決めても美味しいです。他の切り身でもアレンジができて美味しいので、チャレンジしてみてください。