

◆にじますのムニエル◆



洋食・メイン



材料

にじます切身	1切
ジャガイモ	4分の1個
レタス	10g
サラダほうれん草	10g
パプリカ	10g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大匙1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大匙2
バター	10g
サラダ油	大匙1

作り方

- ① ビニール袋に、にじますの切身に塩こしょうをして5分おき小麦粉をまぶす。
- ② ジャガイモは細長く7~8mmに切って水にさらしておく。
- ③ ゆで卵は粗めに刻みマヨネーズと塩こしょうで和える。
- ④ フライパンを熱しサラダ油を入れ小麦粉を付けた切身を入れ、隅にジャガイモを入れて中火で焼く。にじますとジャガイモが焼き目が付いたら裏返し蓋をして3~4分焼く。
- ⑤ お皿にレタス等サラダ・ジャガイモ・ムニエルを載せ、和えたゆで卵を添える。

ワンポイントアドバイス♪

※にじますは
塩こしょうをして
余分な水分を出してから
小麦粉を付けると美味しいです。

