

白子のムニエル

外はカリッ、中はとろりとし食感の対比がおいしい、おもてなしの一皿。

調理時間

10分

(白子に塩を
まぶす時間を
除く)

1人当り

79kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・白子 (真たら) ……200g
- ・にんにく薄切り ……1/2片分
- ・塩 ……適宜
- ・小麦粉 ……適宜
- ・サラダ油 ……適宜
- ・ラディッシュ ……1個
- ・チャービル ……1/4パック



- A
- ・バルサミコ酢…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・はちみつ…小さじ1

●作り方

- ① 白子はひとくち大に切る。塩をまぶし、15分おく。
水で洗い、キッチンペーパーで水気をふく。
- ② Aを耐熱容器に入れ、電子レンジで40秒加熱する。
- ③ フライパンににんにくと油をいれ、弱火にかける。
にんにくがカリッとしたらキッチンペーパーに取り出す。
- ④ 同じフライパンに小麦粉を全体にまぶした白子を入れ、
中火で両面を焼く。
- ⑤ 皿に盛り、にんにく、カットした
ラディッシュとチャービルを添え、
Aのソースをまわしかける。

POINT ① 塩をまぶすと出てくる
ぬめりはきちんと洗い流しましょう。
臭みのない仕上がりになります。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る