

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

料理名:アジのムニエル

～ 材料と分量(5人分)～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	10枚	フライパン
塩	塩・こしょう:適量	包丁 まな板
こしょう	小麦粉(薄力粉):適量 (まぶす用、約大さじ5～7)	ボウル バット
小麦粉(薄力粉)	バター:20～30g(焼く用)	フライ返し(ターナー)
オリーブオイル または サラダ油	サラダ油:大さじ1(焦げ防止でバターと併用)	tong ザル
バター	レモン:1個(くし切りにして添える)	キッチンペーパー
レモン	100グラム	計量スプーン・計量カップ
彩り	10個	
レタス	適量	
ミニトマト		

作り方

- 1.レモンは縦に半分に切る。
- 2.アジは塩こしょうをふって10分程おき、水気をキッチンペーパーで軽くふき、薄力粉をまぶす。
- 3.フライパンにバターを入れて熱し、アジを皮目から入れて中火で焼き色がつくまで2分程焼き、裏返して弱火にし、2分程焼く。

バターの風味が効いていて彩りよくできました。

