

鯛のムニエル クリームソース

材料（4人分）

たい（70～80g）	4切
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1

ソース

玉葱（薄切り）	100g
人参（細切り）	50g
小麦粉	大さじ1
バター	15g
白ワイン	50cc
チキンスープ	80cc
生クリーム	50cc
レモン汁	少々
塩	少々
コショウ	少々
パセリ（みじん切り）	適宜



作り方

- ①たいの切り身に塩、コショウをふり 10～15分位置き、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①を入れ、両面をこんがり焼く。
- ③鍋（フライパン）にバターを熱し玉葱を炒め、さらに人参を加え、小麦粉を振り入れ焦がさないように炒める。
- ④火が通ったらチキンスープ、白ワイン、生クリームの順に加え、レモン汁、塩で味を整える。
- ⑤②を器に盛り、④をかけ、パセリを振る。