

鯛の和風ムニエル

材 料 (4人分)

- 鯛の切り身80g×4枚
- 濃口醤油:酒:酢2:1:1
- 塩・コショウ・小麦粉・サラダ油・生姜・ニンニク
.....各適量
- トマト・レモン・キャベツ・パセリ適宜

作 り 方

- ① 鯛の切り身に、塩・コショウをし、10～15分おく。
- ② ①の水分をふき取り、小麦粉をまぶす。
- ③ 濃口醤油・酒・酢を(2:1:1の割り合いで)混ぜ合わせ、すりおろした生姜・ニンニクを入れ、旨味ダレを作る。
- ④ フライパンで熱し油を入れ、②を皮から焼き、焦げ目がついたら裏返し、水を入れて蒸し焼きにする。
- ⑤ ③の旨味ダレをいれてフタをして火を止める。
- ⑥ お好みでトマト・レモンは櫛型切り、キャベツは千切り、パセリはみじん切りにして⑤と一緒に盛り付ける。

プロが教える魚情報!

切り身魚はパック詰めにされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できないですね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。