

学生の手作りレシピ

鮭のムニエル

【1人分：632kcal】



材料(4人前)

鮭切身…………… 1切70gを4切
 塩 …………… 少々
 こしょう…………… 少々
 薄力粉…………… 大さじ3
 サラダ油 …………… 大さじ2/3
 バター …………… 12g
 レモン汁 …………… 24g

作り方

- ①鮭は塩・こしょうで下味をつける。
- ②①の水気をキッチンペーパー等で軽く抑えて取る。
- ③②に薄力粉を付けて、サラダ油を入れて温めたフライパンで両面焼く。
- ④鍋にバターを入れて溶かし、レモン汁を混ぜソースを作る。
- ⑤③を皿に盛り付け、④をかける。

～POINT～

ソースのレモン汁が多いので、さわやかな仕上がりになります。