



白身魚のムニエル

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・凍 まだら切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・リーフレタス	1/2袋(40g)	1袋(80g)
【家庭で用意】		
・塩	適量	適量
・小麦粉	大さじ1・1/2	大さじ3
・バター	15g	30g
・オリーブオイル	小さじ1・1/2	小さじ3

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

お好みで黒こしょうをプラスしても◎。

【下ごしらえ】

まだら切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。

- ① まだら切身に塩を振り、小麦粉を薄くまぶします。
- ② フライパンにオリーブオイル、バターを入れて中火で熱し、①をこんがりと焼きます。
- ③ 焼き色が付いたら、裏返して蓋をします。中に火が通ったら火から下ろします。
- ④ リーフレタスを食べやすい大きさにちぎり、お皿に盛り付けます。
- ⑤ ③を盛り付けたらできあがり。

〈栄養成分1人前(87g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 146kcal 【蛋】 9.7g 【脂】 9.5g 【炭】 5.9g 【塩】 0.4g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。