

## れんちょうのムニエル（しょう油バターソース）

材料	分量（4人分）	作り方
れんちょう	4尾	① れんちょうの腹側のうろこを取り、頭から皮をはがし、縁側を取り尾を切る。冷水でさっと洗ってから水気を拭きとってバットに並べ、酒・塩・こしょうを振りかけしばらく置く。 ② 付け合わせ野菜を茹でておく。 （白菜は5cmの拍子切り、パプリカは5mmの厚みの輪切りにする） ③ にんにくは包丁の背の部分でつぶす。 ④ ①のれんちょうをペーパーで拭きとり、薄力粉をまんべんなくまぶして軽くはたいて余計な粉を落とす。 ⑤ オリーブオイルを入れたフライパンを熱してにんにくを炒め、香りを出す。 ⑥ れんちょうをそっと入れて弱火でじっくり焼く。 ⑦ 香ばしい匂いが立ってきたら慎重に返して、火がとおったら皿に盛る。 ⑧ ⑥のフライパンを弱火にし、バターを入れて魚の油となじませ、しょうゆをたらして香りが出たら火からおろす。 ⑨ バターソースが冷めたられんちょうにかけ、付け合わせを添える。
酒	大2	
塩・こしょう	少々	
薄力粉	大2	
にんにく	2片	
オリーブオイル	大6	
<b>【ソース】</b>		
無塩バター	40g	
しょうゆ	大4	
<b>【付け合わせ野菜】</b>		
白菜の茎	2枚分	
ブロッコリー	4房	
パプリカ赤	1/2個	