

レンチョウのムニエル

材料	分量（4人分）	作り方
レンチョウ	4匹	<p>① レンチョウは頭の先に塩をつけて皮をはぐ。（裏側も同様）頭を落として内臓を取り、血合いをきれいに洗って縁側と尾を切り落とす。</p> <p>冷水でさっと洗って水気をふき取り、酒、塩を振りかけて10分置く。</p> <p>② ①の水分をペーパーでふき取り、酒、塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶして余分な粉は落とす。</p> <p>③ フライパンに油を入れて中火で熱し、油の温度が高くなったら盛り付け時に上になるほうを下にして焼く。やや強火で焼き、少し焦げ目がついたら中弱火にしてバターを入れて2分焼く。</p> <p>ひっくり返して蓋をして5分くらい焼く。（途中でフライパンを揺らす）</p> <p>④ レンチョウを皿に出し、空にしたフライパンに仕上げバターを入れ、溶けたところでレモン汁としょう油を加えて混ぜ、レンチョウの上にかける。</p> <p>ミニトマト、パセリ、レモンを添える。</p>
酒（下処理）	大1	
塩（下処理）	少々	
酒	大1	
塩（下処理）	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	大3	
油	大1と1/3	
バター	20g	
仕上げバター	10g	
レモン汁	小1	
しょう油	小1	
ミニトマト	8個	
パセリ	1/2個	
レモン	1/2個	