

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 レンチョウの表と裏の皮をはがし、尾を切り、冷水でさっと洗って水気をふき取り、酒、塩、こしょうを振りかけてしばらく置く。</p> <p>② ニンニクは包丁の背の部分で潰し、レモンは半分を絞り、残りの半分は串切りにする。</p> <p>③ レンチョウの水分をペーパーでふき取り、小麦粉をまんべんなくまぶして軽くはたき、余分な粉を落とす。</p> <p>④ 油を入れたフライパンを熱してニンニクを炒める。</p> <p>⑤ ④を高温にして、レンチョウの表側から焼く。焦げ目が付いたら返し、中火弱3～5分蓋をして焼き、皿に盛る。</p> <p>空のフライパンにバターを入れ、レモン汁としょう油を加えて混ぜ合わせてレンチョウにかける。</p> <p>⑥ レンチョウの皿に、千切りにしたキャベツを盛り、レモンを添える。</p>
酒	大1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ニンニク	2片	
小麦粉	大3	
オリーブ油	大3	
仕上げバター	20g	
レモン汁	大1	
しょう油	小2	
キャベツ	120g	
レモン	1/2個	