

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尾	① レンチョウは酒・塩・こしょうを振りかけしばらくおく。 ② すりおろし生姜と★を混ぜ合わせて、つけダレを作っておく。 ③ つけダレをバットに入れて広げておく。 ④ レンチョウの水分をキッチンペーパーで拭いて、③に5分浸けて、裏返して5分浸ける。 ⑤ ④のレンチョウをペーパーで軽く押さえて水分を取ってから、小麦粉をまんべんなくまぶして余分な粉を落とす。 ⑥ フライパンに油を入れて、レンチョウを盛り付ける時に、上になるのを下にして焼く。はじめはやや強火で焼き、少し焦げ目が付いたら弱火にして、返して蓋をして5分焼く。（途中でフライパンを揺らす。） ⑦ レンチョウとゆで野菜を、彩りよく皿に盛る。
酒	大1と1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
生姜（すりおろす）	1片	
★白味噌	大1	
★水	50ml	
★みりん	大2	
★砂糖	小2	
小麦粉	大3	
油	大2	
【ゆで野菜（付け合せ）】		
ロマネスコ	小房4個	
にんじん	4枚	
なばな	4本	
【みそマヨネーズソース】		
マヨネーズ	カップ1/2	
みそ	大1	
醤油	小1	
みりん	大1	
① 材料をすべて混ぜ合わせる。		