

レンチョウのムニエル

材料

レンチョウ

エビ

サラダ菜

ミニトマト

- ①レンチョウに塩・コショウをして、少しおく。
- ②小麦粉をつけて、油大1をフライパンに入れて焼く。
- ③エビを塩コショウし、小麦粉をまぶして、フライパンに少量の油を入れ、空揚げする。