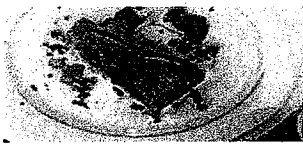


☆鯛のムニエル

材 料 (4人分) ○ 作り方

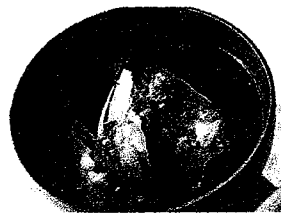
鯛 (1切れ70~80g) 4切れ
ハーブミックスソルト 少々
小麦粉 大さじ4
バター 20g
茹でたブロッコリー
人参の型押し 8枚
(茹でておく)



- ① 鯛にバジルソルトで下味をつける。小麦粉をまぶし、バターをひいたフライパンで焼く。
 - ② フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、しめじを炒める。焦がさないように、弱火でいためたら、小麦粉を入れる。馴染むまで炒めて、牛乳を少しずつ入れる。
 - ③ ②に塩・コショウ、コンソメを入れ、とろみがでるまで混ぜたら、ソースのできあがりです。
 - ④ 器にソースを入れ、ムニエルを盛りブロッコリーを添える。
- クリームソースの材料 牛乳・400cc 塩、コショウ・適量
小麦粉・大さじ2 バター・20g コンソメ・1.1/2個
玉ねぎ・1/2個 しめじ・1/2パック

☆鯛のあら汁 (汁物)

材 料 (4人分) ○ 作り方



鯛のあら
塩 適量
水 多めの800cc
酒 大さじ2
醤油 大さじ2
三つ葉 4本

- ① 鯛をきれいに洗い、全体に塩をふり、15~20分位おく。
- ② 鍋に湯を沸かし、鯛をサッと入れ霜降りにして、冷水でうろこ血合いをよく洗い流す。ペーパーでしっかり水気を取る。
- ③ 鍋に水と②を入れて火に掛けて、沸騰寸前に火を弱めて10分位煮てアクをとって、酒・醤油を入れて味を調える。
- ④ 椀に盛って、三つ葉を入れる。