

かますのムニエル

材料	分量（4人分）	作り方
かます 粉チーズ 塩コショウ 薄力粉 バター	4匹 少々 少々 少々 5g	① かますを3枚におろす。 ② 身に塩コショウをして、その上に粉チーズを振り軽く押す。 ③ 身に薄力粉をまぶして軽く押す。（強く押すと身がつぶれるので注意） ④ フライパンに油とバターを落とし、バターが溶けたら身のほうを下にしてかますを入れる。焦げないように中火で焼く。 ⑤ 焼き目がついたら裏返して皮目を焼く。カリッとなれば完成。