

ヒラメのムニエル



おうちでもちょっと気取って味わいたい、ヒラメのムニエル。切り身もおいしく食べられますが、小型のヒラメがあれば丸ごと焼いてみましょう。エンガワもおいしく食べられます。

 所要時間 15分

 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

ヒラメ切り身	2枚
バター	20 g
シメジ	適量
サラダ油	大さじ1
レモン汁	小さじ1
小麦粉	適量
塩・コショウ	各少々
パセリのみじん切り	少々
レモン	適量

下ごしらえ・準備

ヒラメの切り身を用意します。

作り方

- 1 ヒラメに塩・コショウを振り、小麦粉をまぶします。
- 2 フライパンに油を敷き、1を腹側から焼きます。
- 3 焼き色が付いたら、中火にしてバターとシメジを加え、裏返します。
- 4 背側にも焼色がついたら、火を止めてレモン汁を加えます。
- 5 盛りつけて、パセリのみじん切りを散らし、レモンを添えて、できあがり！



高たんぱく・低脂肪の白身魚の代表格です。刺身の歯ごたえが魅力的な魚ですが、加熱しても美味しくいただけます。バターで皮ごとカリッと焼きましょう。レモンを効かせて高級感ある一品に。