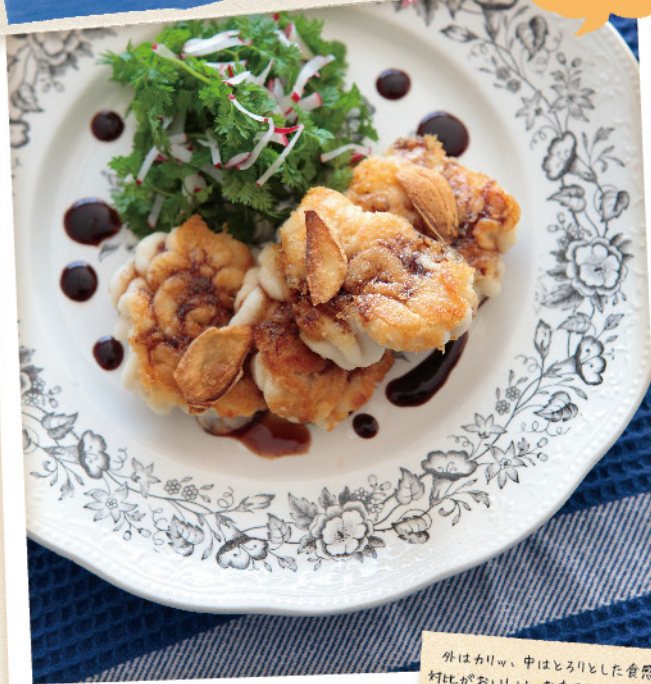


東信水産

お魚かんたんレシピ

Cooking Recipe

調理時間 10分
(白子に塩をまぶす時間はその外)
79kcal (1人分)



外はカリッ、中はとろりとした食感の
対比がおいしい、おもてなしのひと皿。
甘酸っぱいソースが白子の旨みを
引き立てます。

白子のムニエル

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。 <http://www.toshin.co.jp/>

白子のムニエル



材料(2人分)
Cooking ingredients



- 白子(真たら).....200g
- にんにく薄切り.....1/2片分
- 塩・小麦粉・サラダ油...各適宜
- ラディッシュ.....1個
- チャービル.....1/4パック
- A [パルサミコ酢.....大さじ1
- しょうゆ・はちみつ.....各小さじ1

Buon appetito!



Point

塩をまぶすと出でくるぬめりは、
きちんと洗い流しましょう。
臭みのない仕上げになります。

作り方 How to cook

- ① 白子はひとくち大に切る。塩をまぶし、15分おく。水で洗い、キッチンペーパーで水気をふく。
- ② Aは耐熱容器に入れ、電子レンジで40秒加熱する。
- ③ フライパンににんにくと油をいれ、弱火にかける。にんにくがカリッとしたらキッチンペーパーに取り出す。
- ④ 同じフライパンに小麦粉を全体にまぶした白子を入れ、中火で両面を焼く。
- ⑤ 皿に盛り、にんにく、カットしたラディッシュとチャービルを添え、Aのソースをまわしかける。



料理 料理家 窪部 和泉 ©東信水産株式会社