


カレー風味の鯖のムニエル





材料 (3人分)

塩鯖3切れ
小麦粉大さじ2
カレー粉 小さじ2
塩・こしょう少々
オリーブオイル 大さじ1
付け合わせにレモンと野菜

作り方


- 1

塩鯖は水気をよく拭き取り、骨を取って、適当な大きさに切ります。この時、※水気を、きれいに拭き取らないと臭いのもとになります。
- 2

軽く塩こしょうをし、カレー粉を両面にまぶします。
- 3

更に小麦粉を両面にまぶします。
あえるように混ぜると上手にまぶせます。
- 4

熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、鯖を皮目を下にして並べ、弱火で焼きます。
- 5

皮目がパリッとしてきたら裏返します。
- 6

鯖に火が通ったら盛り付け、レモンと野菜を添えて出来上がり！