

生秋鮭のムニエル☆

材料 (三人分)

生秋鮭 3 切れ
塩胡椒適宜
小麦粉大さじ 2
オリーブ油大さじ 1
バター10g
飾り付け用の乾燥パセリ適宜



作り方

- 1 鮭は塩胡椒で下味をつけて小麦粉を薄くまぶしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し①の鮭をやく。火が通ったらバターをのせる。バターが溶けて鮭に絡んだら出来上がり。
- 3 皿に盛り乾燥パセリを散らしてミニトマトを切って盛る。レモンをカットしてのせても OK です
- 4 バターを仕上げに入れることで焦げずに美味しく仕上がります！
- 5 完成です

