

魚のムニエル

	材	料
魚		20g
小麦粉		少々
サラダ油		少々

《作り方》

- ① 魚は皮を取り、キッチンペーパーで水気をふきとり、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、魚の両面を色よく焼き、粗くほぐす。

