



ハッピーレシビ辞典

夏
なつ

あゆのムニエル レタス添え

せとうち児島ホテル
シェフ赤星映治 著

- 1 あゆは口から箸を入れつば抜きしてえらと内臓を取る。水分を切る。
- 2 1に塩・胡椒・小麦粉を付け、オリーブオイルとバターでムニエルする。白ワイン又は酒でフランベする。
- 3 レタスをちぎり、バターと水で軽く火を通す。
- 4 3を皿に敷き2をのせる。最後に淡口醤油をあゆにかけ、レモンを添える。

🍴 材料(3人分)

あゆ	3尾
レタス	1コ分
バター	適量
小麦粉	少々
オリーブオイル	少々
淡口醤油	少々
白ワイン又は酒	少々
レモン	3切