



【めひかりのムニエル】



吉田しのぶ(よしだ・しのぶ)さん

材料 (2人分)

めひかり(大)	8匹(200g)	小麦粉	大さじ2
卵	1コ	塩	小さじ1/4
無塩バター	20g	こしょう(黒)	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ2	パセリ	少々
パルメザンチーズ	大さじ3		

手順

- (1) めひかりのうろこ、頭、はらわたを取り除く。水でよく洗い、ペーパーで水気をとる。
- (2) 卵は溶いておく。
- (3) めひかりの両面に塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
続いて溶き卵にくぐらせ、パルメザンチーズをつけていく。
- (4) フライパンにオリーブ油を入れて、中火で熱し、無塩バター、めひかりを入れて焼いていく。
2分程たったら、裏返して両面に焼き色がついたら器に盛る。
仕上げにパセリを散らしたら完成。