

魚のムニエル マリアナソース

【材 料】

白身魚	5切れ	① 白身魚に塩こしょうで下味をつけておく。
しお	少々	② 水分が出たら軽くふき取り、小麦粉をまぶす。
こしょう	少々	③ バターをフライパンで溶かし、②の魚を皮目を下にして強めの中火で焼いていく。 焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で3分程焼く。
小麦粉	大さじ2	
バター	20g	
トマトケチャップ	大さじ3	④ 両面焼けたらまた皮目を下にして、強火でパリっとするまで焼く。皿に取り出しておく。
中濃ソース	小さじ1	
砂糖	小さじ1.5	⑤ ④のフライパンに、トマトソース・中濃ソース・砂糖を加え、煮立たせてソースを作る。

※白身魚は、タラや鮭があります。

⑥ 魚にソースをかけて完成！