

魚のムニエル マリアナソース

【材 料】

白身魚	5切れ
しお	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
バター	20g
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	小さじ1
砂糖	小さじ1.5

※白身魚は、タラや鮭がおすすめです。

- ① 白身魚に塩こしょうで下味をつけておく。
- ② 水分が出たら軽くふき取り、小麦粉をまぶす。
- 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。
- 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。
- 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。
- ⑥ 魚にソースをかけて完成！

