

## 魚のムニエル～マリアナソース～

【材 料】(5人分)

白身魚切り身	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	大さじ1
砂糖	小さじ1.5

- ① 白身魚はなんでもOK。旬のものをぜひ！
- ② 白身魚に塩こしょうで下味をつけておく。
- ③ 小麦粉をまぶし、バターを溶かしたフライパンでじっくりと焼く。
- ④ 魚を焼いて取り出したら、トマトケチャップ、ソース、砂糖を合わせていれ、煮立たせてソースを作る。
- ⑤ 魚にかけて完成。

マリアナソースをかけずに、ムニエルだけで食べてもおいしくいただけます。その場合は、下味の塩こしょうを強めにしてください。