



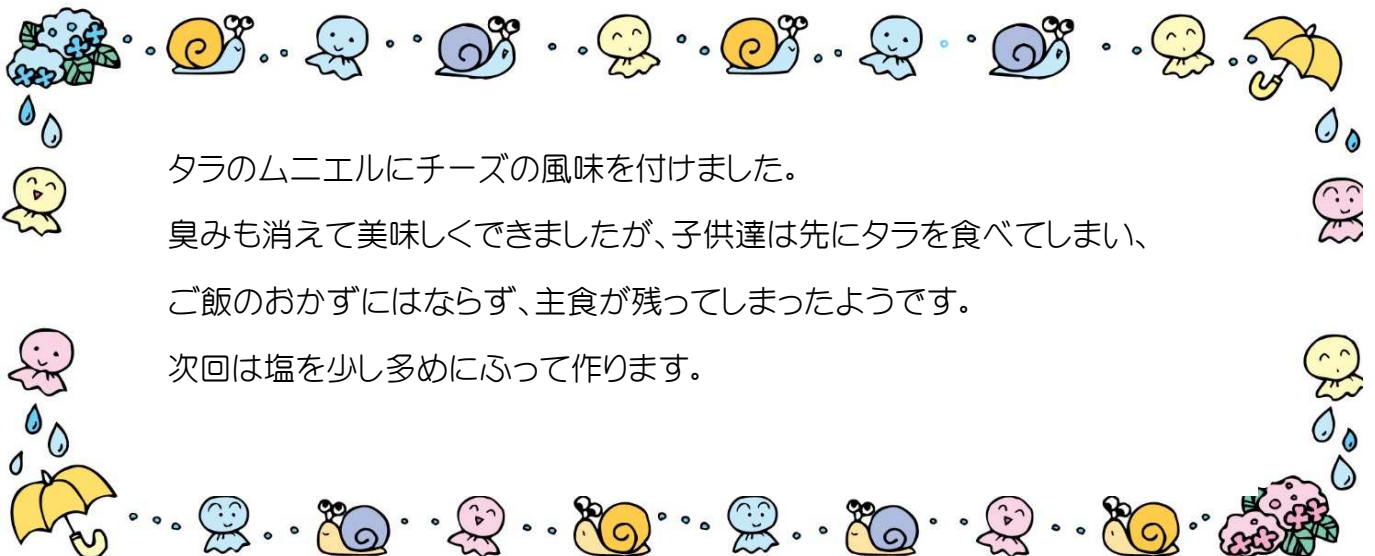
# タラのチーズムニエル

□ 材料	約4人前
タラ切り身	4切れ
酒	大さじ1
塩・胡椒	少々
小麦粉	50g
粉チーズ	50g
サラダ油	大さじ2
バター	適量



## □ 作り方

- 【1】 タラに酒をふり、塩・胡椒をして少しなじませる。
- 【2】 小麦粉と粉チーズを合わせ、1をまぶす。
- 【3】 フライパンを良く熱し、油をなじませ【2】を入れ蓋をして焼く。
- 【4】 タラを裏返して、バターを少々入れ焼き色を付けて火を通す。



タラのムニエルにチーズの風味を付けました。

臭みも消えて美味しくできましたが、子供達は先にタラを食べてしまい、  
ご飯のおかずにはならず、主食が残ってしまったようです。

次回は塩を少し多めにふって作ります。