



※写真はイメージです。

にんにく風味とバターのコクが食欲そそる！

かつおのムニエル簡単レモンバターソース

材 料 (4人分)

かつお	500~600g
にんにく	2片
バター	20~30g
サラダ油	大さじ4~5
塩	適量
黒こしょう	適量
小麦粉	適量
ポッカレモン100	適量

作り方

1. かつおはサクを切り、強めに塩と黒こしょうを振り小麦粉をかつお全体に充分につけ、よくはたいて余分な小麦粉を落とす。
2. にんにくは半分に切っておく。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて加熱し、にんにくの香りがしてきたら1のかつおを入れサラダ油をかけながら全面を焼く。
4. かつおの表面に焼き色を付けながら、20~30%ほど火を入れ、ペーパータオル等でフライパンのサラダ油を拭き取る。
5. フライパンにバターを入れ、溶かしながら、かつお全体にからめる。
6. 食べやすくスライスして器に盛り付けて、ポッカレモン100をかける。