

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

たらのムニエル (カレー風味)

たら(皮なし)



材料

- ①たら(皮なし) (2切れ)
- ②塩 (適宜)
- ③こしょう (適宜)
- ④小麦粉 (大さじ1)
- ⑤カレー粉 (小さじ1)
- ⑥お好みの野菜 (適量)
- ⑦サラダ油

作り方

- ①たらに塩・こしょうを振る。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせる。
- ③(作り方②)をたらの両面にはたく。
- ④フライパンにサラダ油をいれて熱し、たらの両面こんがり焼く。
- ⑤皿に盛り付け、お好みの野菜を添えたら完成。