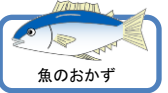


舌平目のレモン米粉ムニエル



材料(1人分) 71kcal,1単位

- | | |
|------------|--------------|
| 舌平目 40g | レモン(薄切り) 10g |
| 米粉 2g | イタリアンパセリ 少々 |
| バター 2g | |
| しお 0.5g | |
| こしょう 0.05g | |
| レモン汁 少々 | |

作り方

1. 舌平目はしおとこしょうを振りかけて下味をつけ、レモン汁を絞るり、米粉を全体にまぶす。
2. エリンギは石づきをとって1/2の長さに切り、3mm程の薄切りにする。
3. フライパンを熱し、バターを入れて溶かし、余分な粉を払った1を焼く。
4. 3でムニエルが出来たら、そのままのフライパンで2のエリンギを歯ごたえが残る程度に焼く。
5. 皿の中心にエリンギの広げ、その上にムニエルを載せる。上に薄切りのレモンとイタリアンパセリを飾る。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	71		8.6		2.5		4.4	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.1	0.1	0.5	0	0.2	0.07(21g)	*	

*計算せず