

◎ 鯖のムニエル タルタルソース添え

【材料】(4人分)

鯖	4切れ
	(1切れ70g)
塩・コショウ	少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	大2
バター	25g

〈タルタルソース〉

ゆで卵	2.5個
玉ねぎ	1/2個
ピクルス	小3個
パセリ	少々
マヨネーズ	大4
レモン汁	小2
塩・こしょう	少々

〈付け合わせ野菜〉

レタス
ミニトマト
きゅうり等

【作り方】

- ① 鯖に塩・コショウをして10分おく。
- ② 付け合わせの野菜を食べやすい大きさにしておく。
- ③ 玉ねぎ、パセリはみじん切りにして水にさらし、水切りしてペーパーでよく絞る。
- ④ ゆで卵、ピクルスをみじん切りにして③を加え、マヨネーズ、レモン汁、塩、コショウを混ぜてソースを作る。
- ⑤ ①の魚の両面をキッチンペーパーで軽く拭き、全体に小麦粉をまぶす。
- ⑥ オリーブオイルを引いたフライパンを温め、皮面を下に向けて3~4分焼き、ひっくり返して3~4分焼く。バターを加えて皮面がパリッとなるまで2分程度焼く。
- ⑦ 皿に②を盛りつけ、鯖をのせて、④のタルタルソースをかける。