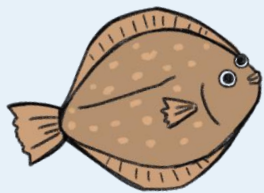


白身魚のカレームニエール

◎材料(4人分)

- かれい…4切れ
 - 小麦粉…50g
 - 片栗粉…10g
 - カレー粉…2g
- } A
- 油…適量
 - バター…20g
 - 塩…2g



◎作り方

- ① かれいに塩をふり10分おきます。
- ② Aの調味料を合わせます。
- ③ かれいの水気をふきとり、②をかれいにまぶします。
- ④ フライパンに油をひき、魚を並べます。

上から溶かしバターをかけて焼いたら出来上がりです。

