学校法人若羽学園提供　きのこ料理レシピ③

白身魚のムニエルぶなしめじソースかけ

材料（4人分）

ぶなしめじ・・・・１６０ｇ
白身魚・・・・・・６０ｇ切れ、４切れ
塩、こしょう・・・少々
小麦粉・・・・・・適量
バター・・・・・・適量
サラダ油
たまねぎ・・・・・６０ｇ
白ワイン・・・・・１５０ｃｃ
生クリーム・・・・１５０ｃｃ
塩、こしょう・・・適量
無塩バター・・・・１０ｇ
レモン汁・・・・・小さじ２
パセリ

作り方

❶ 白身魚に塩、こしょうをする。

❷ たまねぎをみじん切りにする。

❸ 鍋にバターを入れ、たまねぎを炒め、白ワインを加えて煮つめ、塩こしょうで味をつける。

❹ ❶に小麦粉を薄くつけ、サラダ油とバターで焼く。

❺ ぶなしめじは石づきを落とし、１本ずつに分け、フライパンでバターソテーして塩、こしょう、レモン汁をふり入れる。

❻ ❸に❺を加えて煮上げ、火からおろしてバターを加える。

❼ 器に❹を盛り、❻をかけみじん切りにしたパセリを散らす。

ぶなしめじ