

手動

さけのムニエル



手動

オーブン

230℃
加熱：23～30分

使用付属品



角皿 中段

カロリー

177kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

材料

4人分(4切れ)

生さけの切り身(1切れ約100gの物)

4切れ

塩、こしょう

各少々

小麦粉(薄力粉)

大さじ3

バター

20g

作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約1分30秒** で加熱して溶かす。
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に②を並べ、全体に①をふりかける。
- テーブルプレートを取り外し、③を **中段** に入れ **オーブン** **予熱無** **1段** **230℃** **23～30分** で加熱する。