

あいちゃんセット

4

回目

A  
コース

11/10 金


B  
コース

11/11 土



# マトウダイの チーズムニエル

材料〈2人分〉

 マトウダイ切身 … 2切

パプリカ …………… 1/4個

小麦粉 …………… 大さじ1

ピザ用チーズ …………… 40g

バター …………… 10g

塩、こしょう …………… 各少々

- ① マトウダイ切身はあらかじめ解凍し、余分な水分を紙タオル等で拭き取る。
- ② ①の両面に塩、こしょうをして小麦粉をまぶす。パプリカはせん切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、①を置き、ピーマンとピザ用チーズをのせて蓋をして中火で3～4分焼く。

約 202 kcal 1人分