



ヤナギガレイのパン粉焼き きのことホワイトソース

材料 4人分

- ヤナギガレイ：2枚
- きのこと類(エリンギ、しめじなど)：600g
- ホワイトソース：適量
- ニンニク：1片
- 鷹の爪：1本
- オリーブオイル：適量
- イタリアンパセリ：適量
- 小麦粉：適量
- パン粉：適量
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 卵：1個



作り方

【1人分】 カロリー 400kcal 塩分 1.1g

- ① きのは石づきを取って、適当な大きさに切る。
- ② ニンニクと鷹の爪をオリーブオイルで弱火で加熱し、香りを出してからきのこを炒め、塩こしょうで味付けする。
- ③ ヤナギガレイを5枚におろして、身に塩こしょう、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で付ける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを引いて中火で③を表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 皿にホワイトソースを敷いて、ヤナギガレイを盛りつけ、上から②をかけ、イタリアンパセリを粗く刻んで上から振りかける。

ポイント

きのは、お好み＆冷蔵庫にあるものでOK。
ホワイトソースは市販のものを使用すると手軽です。

柳カレイの ひとりとご1



私たちは「カレイの女王」

柳カレイの美味しさは格別！
繊細で上品な旨味を持つ私たちは
「カレイの女王」と言われているのよ。