

☆鮭のムニエル ～もちぷちタルタルソース～（4人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	1/2袋(35g)	① 玉ねぎとパプリカは細かくみじん切りにし、酢を加えてしばらくおいておく。 ② 卵は固めのゆで卵にし、細かくみじん切りにする。 ③ もち麦、ゆで卵、汁気を切った①を入れて混ぜる。その中にマヨネーズを加えて混ぜ、お好みでこしょうで味を調える。 ④ 鮭に塩・こしょうをしたあと、小麦粉を薄くまぶす。 ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を皮目を下にして置き、中火で火が通るまで両面を焼く。 ⑥ 鮭を皿に盛り付け、③のタルタルソースをかける。
玉ねぎ	1/4個	
パプリカ	1/4個	
卵	1個	
マヨネーズ	大さじ3～4	
酢	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
鮭	4切	
小麦粉	少々	
オリーブ油	大さじ1	

※レシピ提供: 株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 287kcal

