

白身魚のムニエル

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：129kcal／食塩相当量：0.4g]

コンビモードを使えばムニエルもバターの香ばしい旨味が全体を包みます。



材料（18人分 [1人分1切れ]）

白身魚：タラやカレイ（1切れ：100g）	18切れ
バター（溶かす）	150g
<材料a>	
ケッパー（細かく刻む）	60g
パセリ（みじん切り）	50g
レモン汁	100cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

18人分 [1人分1切れ]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	230℃	—

下ごしらえ

- ・ <材料a>はボールでよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 白身魚に塩（分量外）、こしょう（分量外）を振って下味をつけ、表面に小麦粉（分量外）をつける。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1を並べてバターをかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、皿に盛って<材料a>をかける。



調理ポイント

- ◆ 魚の表面にまんべんなくバター（油脂）をかけること。