

白身魚のムニエル

合計加熱調理時間 約12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（12人分 [1人分1切れ]）

白身魚：タラやカレイ（1切れ：100g）	12切れ
バター（溶かす）	100g
<材料a>	
ケッパー（細かく刻む）	40g
パセリ（みじん切り）	33g
レモン汁	67cc

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

12人分 [1人分1切れ]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12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2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をかけること。