


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヒラメ
調理時間：約 40 分

ヒラメのムニエル ラタトゥイユ風ソースかけ



ここが 

定番のムニエルにちょっと手を加えて、ソースをかけてみました。
ソースは単独でも、他の料理に添えても OK です！

材 料（2 人前）

ヒラメ	ヒラメ		
小麦粉	適量	ホールトマト	1缶400g
塩・こしょう	適量	ニンジン	1/3本
バター	20 g	ミックスビーンズ	100g
(ソース)		コーン	30g
オリーブ油 (サラダ油)	大さじ1	ブイヨン	1個

1. ソースを作ります。

豆と野菜を油で炒め、ホールトマトをつぶしながら入れます。ひたひたくらいに水を入れ、ブイヨンを1個入れ、30分くらい煮込み、最後に塩こしょうで味を整えます。



2. ヒラメ（柵）を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味を付けます。



3. 切り身に小麦粉をまんべんなく付け、余分な粉は落としておきます。



4. 温めたフライパンにバターを入れ、切り身を焼きます。



5. 両面がこんがり焼けたら器に盛りつけ、ソースをかけてできあがり。

